



**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**  
**Калининградская область**  
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО**  
**ОБРАЗОВАНИЯ ПРАВДИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА «ДОМ ДЕТСКОГО**  
**ТВОРЧЕСТВА»**

**Дом детского творчества г.Правдинска**  
238400, Калининградская область, г. Правдинск, ул. Комсомольская,2  
238410, Калининградская область, п. Железнодорожный, ул. Школьная,2  
tel: 8-401-57-2-13-35, 2-35-89 email: ddt.pravdinsk@gmail.com ,  
<http://ddtpravdinsk.klgdschool.ru/contacts>

Рассмотрено на  
педагогическом совете  
Протокол №4  
От 15.05.2023

*З. З. З. З.*  
*И. П. Кудрявцев*



Директор Дома детского  
творчества г. Правдинска

Пархомов В.Ф.  
«16» мая 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Выстрел»**

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

Составитель программы:  
Соловьёв Сергей Васильевич,  
педагог дополнительного образования

г. Правдинск  
2023

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ:

## Пояснительная записка

**Программа составлена в соответствии с нормативными документами и методическими рекомендациями:**

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказом министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмом от 18 ноября 2015 г. №09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006г №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ";

Проект Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи». Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства просвещения РФ от 9.11.2018 г. № 196);

*Актуальность* разработки и внедрения курса стрелковой подготовки в системе дополнительного образования обусловлено тем, что в программе курса Основы безопасности жизнедеятельности недостаточно времени уделяется этим темам. Поэтому данная программа используется для подготовки стрелков (разрядников) по стрельбе из пневматической винтовки.

Программа предназначена для детей 10 – 17 лет, не имеющие специальных знаний и навыков, но проявляющих интерес к пулевой стрельбе и получившие *медицинское разрешение*.

## **Отличительная особенность программы:**

системно - деятельный подход к воспитанию и развитию подростков;

интеграция теории и практики, активное использование меж предметных связей позволяет одновременно получать комплексные знания;

индивидуально - личностное развитие – педагогическая поддержка самоопределения личности, развитие её способностей, компетенций.

формирование универсальных учебных действий (в соответствии с требованиями Федеральных государственных образовательных стандартов общего образования), обеспечивающих формирование готовности обучаемых к самообучению и самообразованию. Обучение происходит по спирали (т. е. возврат к тем же темам, что и в первый год обучения, но с более широким и углубленным изучением), с учетом индивидуальных способностей детей (физических, морально-волевых).

**Педагогическая целесообразность программы** заключается в том, что занятия стрельбой рассматривается как наиболее эффективное средство военно-патриотического воспитания подрастающего поколения, не только физическом, но и духовно нравственном аспекте. Важной моментом, является достижения социального эффекта, формирование развитой социально активной личности, воспитание гражданственности, патриотизма. Регулярные занятия по данному направлению в рамках данной программы позволят повысить занятость детей и подростков в свободное время.

Снизить подростковую преступности и обеспечит успешную социализацию в обществе, развитие творческих, спортивных способностей, лидерских качеств, повысить уверенность в себе при подготовке к службе в армии. Одним из социальных эффектов реализации настоящей программы является улучшение качества физического здоровья подрастающего поколения, а также повышение уровня физического развития и физической подготовленности занимающихся.

Обучение по программе рассчитано на 3 года общий объем 432 часа, из них 1-й год и последующие года обучения 144 часов. Занятия проводятся в 1-й год обучения 2 раза в неделю по 2 часа, Распределение часов по годам обучения обосновано требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей". Интенсивность занятий постепенно повышается из-за возрастания тактической и психологической подготовки. Обучающийся вооружается знаниями и умениями сознательного управления своим состоянием в зависимости от изменения обстановки.

#### **Формы реализации программы:**

- Рассказ-объяснение (беседы, сообщения);
- тренировочные упражнения;
- соревнования;
- работа с наглядным материалом;
- практические занятия.

#### **Применяемые технологии обучения:**

- *Специальная физическая подготовка.* Необходима для развития и дальнейшего совершенствования двигательных навыков, лежащих в основе технико-тактической подготовки.

- *Технико-тактическая подготовка.* Включает изучение элементов техники выполнения выстрела из спортивного оружия (винтовки, пистолета): изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, выполнение выстрела.
- *Теоретическая подготовка.* Теоретические знания в пулевой стрельбе способствуют целенаправленности подготовки, конкретизации ставящихся тренировочных задач, методической грамотности их решения. Позволяют определить причины неудач, стимулируют усилия на их преодоление. Создавая убежденность в правильности методов подготовки, раскрывают видение высокой спортивной перспективы.

### **Цель и задачи**

**Цель:** создать условия для реализации учебно-тренировочного процесса на спортивно-оздоровительном этапе, успешного обучения детей широкому арсеналу тренировочных средств, способствующих дальнейшему совершенствованию в избранном виде спорта.

### **Задачи:**

- сформировать и развить установки активного, экологически целесообразного, здорового и безопасного образа жизни;
- развить уровень физической подготовленности;
- научить технике и тактике стрельбы в избранном виде оружия; мерам безопасности при обращении с оружием и правилам поведения в местах проведения стрельб;
- привить интерес к военным профессиям;
- воспитать чувство гордости и уважения к истории и современности Вооруженных сил Российской Федерации.

## **Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:**

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2022-2025год (432 часа)**

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Выстрел»
	Начало учебного периода	1 сентября каждого учебного года
	Продолжительность учебного периода	108 учебных недель 432 часа)– 10-17 лет (4-11кл.)
	Продолжительность учебной недели	5 дней
	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю по 2 часа
	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа – 45 минут
	Время проведения учебных занятий	Пн. 15-00 – 17-00 Пт. 15-00 – 17-00
	Продолжительность перемен	15 минут
	Окончание учебного года	31 мая каждого учебного года
	Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	Работа по расписанию
	Летнее время	-
	Аттестация обучающихся	Промежуточная – в конце каждой четверти Итоговая – май каждого учебного года
11.	Комплектование групп	31мая – 31августа

Дополнительный прием обучающихся	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличие свободных мест)
----------------------------------	--

## 1 год обучения

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2022/2023 учебный год

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Выстрел»
1.	Начало учебного периода	01.09.2022г.
2.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель (144 час.)– 10-17 лет (4-11кл.)
3.	Продолжительность учебной недели	5 дней
4.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5.	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа – 45 минут
6.	Время проведения учебных занятий	Пн. 15-00 – 17-00 Пт. 15-00 – 17-00
7.	Продолжительность перемен	15 минут
8.	Окончание учебного года	31 мая 2023г.
9.	Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	Работа по расписанию
10.	Летнее время	-
11.	Аттестация обучающихся	Промежуточная – в конце каждой четверти Итоговая – май 2023г.
12.	Комплектование групп	31.05.2022г. – 31.08.2022г.
13.	Дополнительный прием обучающихся	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличие свободных мест)

### Учебный план 1 года обучения

№	Раздел Название темы	Количество часов			Форма аттестации/конт роля
		Теория	Практи ка	Всего	
1	Вводное занятие	2		2	Беседа.
2	Гигиена спортсмена	2		2	Беседа
3	Материальная часть оружия	2		2	Презентация
4	Техника безопасности	2		2	
5	<b>Техника стрельбы.</b>	8	34	42	Практика
6	Специальная стрелковая подготовка.	4	20	42	Беседа. Опрос.
7	Практическая стрельба	7	37	44	Практические

					занятия.
8	Выполнение контрольных упражнений	4	4	8	Практические занятия.
	<b>Итого</b>	<b>24</b>	<b>120</b>	<b>144</b>	

### Учебно-тематический план 1 года обучения

№	Раздел Название темы	Количество часов			Дистанционное обучение
		Теория	Практика	Всего	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
1.1	Физическая культура и спорт в РФ. Ознакомление с годовой программой.	1		1	
1.2	Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы в РФ. Разрядные нормы.	1		1	
<b>2</b>	<b>Гигиена спортсмена</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
2.1	Гигиена, закаливание, режим и питание стрелков.	1		1	
2.2	Значение водных процедур Кровообращение. Остановка кровотечения.	1		1	
<b>3</b>	<b>Материальная часть оружия</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
3.1	Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелков.	1		1	
3.2	Устройство пневматических винтовок. Устройство прицелов. Чистка, смазка оружия.	1		1	
<b>4</b>	<b>Техника безопасности</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
4.1	Меры безопасности при проведении стрельб, при обращении с оружием.	1		1	
4.2	Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле. Общие основы техники выполнения выстрела	1		1	
<b>5</b>	<b>Техника стрельбы.</b>	<b>8</b>	<b>34</b>	<b>42</b>	
5.1	Основы техники стрельбы из пневматической винтовки.	2	-	2	
5.2	Упражнения по стрельбе стоя с опорой на локти	2	8	10	

5.3	Тренировка без выстрела.	2	8	10	
5.4	Стрельба на кучность по мишени. Тренировка в изготовке и прицеливании со станка	2	18	20	
<b>6</b>	<b>Специальная стрелковая подготовка.</b>	<b>4</b>	<b>20</b>	<b>42</b>	
6.1	Изготовка стоя. Отработка выстрела в холостую	1	5	6	
6.2	Переходы. Стрельба по мишенной установке.	1	5	6	
6.3	Изготовка с колена, лежа.	1	5	6	
6.4	Упражнения с оружием на длительное удержание в изготовке. Многократный подъём оружия в район прицеливания.	1	5	6	
<b>7</b>	<b>Практическая стрельба</b>	<b>7</b>	<b>37</b>	<b>44</b>	
7.1	Стрельба из положения лежа, стоя с колена.	1	5	6	
7.2	Стрельба на кучность.	1	5	6	
7.3	Корректировка.	1	5	6	
7.4	Стрельба на меткость	1	5	6	
7.5	Контрольные стрельбы.	1	5	6	
7.6	Самокорректировка. Стрельба по индивидуальному заданию.	1	5	6	
7.7	Командная стрельба.	1	7	8	
<b>8</b>	<b>Выполнение контрольных упражнений</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
	<b>Итого</b>			<b>144</b>	

## Содержание программы

### 1-й год обучения

#### Тема 1. Вводное занятие.

1.1 Физическая культура и спорт в РФ. Ознакомление с годовой программой. 1.2. Краткий обзор развития и состояния пулевой стрельбы в РФ. Разрядные нормы.

#### Тема 2 Гигиена спортсмена.

2.1 Гигиена, закаливание, режим и питание стрелков.  
2.2. Значение водных процедур Кровообращение. Остановка кровотечения.

#### Тема 3 Материальная часть оружия.

3.1 Оружие, боеприпасы, снаряжение стрелков.  
3.2. Устройство пневматических винтовок. Устройство прицелов. Чистка,

смазка оружия.

#### **Тема 4 Техника безопасности.**

4.1. Меры безопасности при проведении стрельб, при обращении с оружием.

4.2 Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле. Общие основы техники выполнения выстрела.

#### **Тема 5. Техника стрельбы.**

Теория: 5.1 Основы техники стрельбы из пневматической винтовки.

Практика: 5.2 Упражнения по стрельбе стоя с опорой на локти.

5.3 Тренировка без выстрела.

5.4 Тренировка в стрельбе по экрану. Стрельба на кучность по мишени.

Тренировка в изготовке и прицеливании со станка

#### **Тема 6 Специальная стрелковая подготовка.**

6.1. Изготовка стоя. Отработка выстрела в холостую.

6.2. Переходы. Стрельба по мишенной установке.

6.3 Изготовка с колена, лежа.

6.4 Упражнения с оружием на длительное удержание в изготовке.

Многократный подъём оружия в район прицеливания.

#### **Тема 7 Практическая стрельба.**

7.1 Стрельба из положения лежа, стоя с колена.

7.2 Стрельба на кучность.

7.3. Корректировка.

7.4. Стрельба на меткость.

7.5. Контрольные стрельбы.

7.6. Самокорректировка. Стрельба по индивидуальному заданию.

7.7. Командная стрельба.

#### **Тема 8 Выполнение контрольных упражнений**

## **2 год обучения**

### **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2023/2024 учебный год**

<b>№ п/п</b>	<b>Режим деятельности</b>	<b>Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Выстрел»</b>
14.	Начало учебного периода	01.09.2023г.
15.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель (144 час.)– 11-15 лет (4-9 кл.)
16.	Продолжительность учебной недели	5 дней
17.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю по 2 часа
18.	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа – 45 минут
19.	Время проведения учебных занятий	Пн. 15-00 – 17-00 Пт. 15-00 – 18-00
20.	Продолжительность перемен	15 минут
21.	Окончание учебного года	31 мая 2024г.
22.	Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	Работа по расписанию
23.	Летнее время	-
24.	Аттестация обучающихся	Промежуточная – в конце каждой четверти



		Итоговая – май 2024г.
25.	Комплектование групп	31.05.2023г. – 31.08.2023г.
26.	Дополнительный прием обучающихся	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличие свободных мест)

### Учебный план второго года обучения

№	Раздел	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	<b>Вводное занятие.</b>	2		2	Беседа. Демонстрация наглядных пособий и плакатов
2.	<b>Теоретические основы стрельбы.</b>	2		2	Беседа
3.	<b>Изготовка к стрельбе</b>	4	24	28	Презентация
4	Техника стрельбы.	6	22	28	Практические занятия
5.	<b>Психологическая подготовка.</b> Участие в соревнованиях	2	18	20	Практика
6.	<b>Общая и специальная физическая подготовка.</b>	2	22	24	Практика
7	<b>Выполнение контрольных упражнений</b>	2	38	40	Практические занятия.
	<b>Итого</b>	<b>20</b>	<b>124</b>	<b>144</b>	

### Учебно-тематический план 2 года обучения

№	Раздел Название темы	Количество часов			Дистантанционное обучение
		Теория	Практика	Всего	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	Когда детям можно начинать стрельбу? YouTube
<b>1.1</b>	Постановка задач. Меры	2		2	

	безопасности при стрельбе.				<b>Меры безопасности при стрельбе из пневматической винтовки в школе</b> — смотрите картинки <b>Яндекс.Картинки</b> меры безопасности при стрельбе из пневматической...
<b>2.</b>	<b>Теоретические основы стрельбы.</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	
2.1	Основные понятия при стрельбе. Система, прицеливание. Понятия выстрела.	2		2	<b>Системы прицеливания и наведения</b> YouTube
<b>3.</b>	<b>Изготовка к стрельбе</b>	<b>4</b>	<b>24</b>	<b>28</b>	
3.1	Варианты изготовки	2	12	14	Оружейный ликбез: Приёмы <b>стрельбы</b> . Принятие положения лёжа и <b>стрельба</b> из него. YouTube Maxim Frolov2
3.2	Упражнения в изготовке к стрельбе стоя без опоры.	2	12	14	УРОК №3 - <b>Изготовка для стрельбы стоя</b> . Развороты с оружием YouTube Тактика стрельбы - подготовка к ведению боя29
<b>4</b>	<b>Техника стрельбы.</b>	<b>6</b>	<b>22</b>	<b>28</b>	
4.1	Тренировка без выстрела	2	7	9	Практическая <b>стрельба</b> . <b>Детская тренировка</b> . YouTube
4.2.	Стрельба по белому листу	2	7	9	<b>YouTube</b>  <b>Огневая подготовка. Стрельба по белому листу</b>
4.3.	Стрельба на кучность по мишени. Тренировка в изготовке и прицеливании со станка	2	8	10	<b>YouTube</b>  <b>стрельба на кучность</b>
4.4	Ошибки, возникающие при стрельбе и рекомендации по их устранению.				
<b>5</b>	<b>Психологическая</b>	<b>2</b>	<b>18</b>	<b>20</b>	

	<b>подготовка</b>				
5.1	Приемы саморегуляции эмоциональных состояний.	0.5	6.5	7	<u>Саморегуляция Эмоций.</u> wmv <u>YouTube</u> ."
5.2	Стрельба на результат. Коллективная тренировка с элементами соревнований.	0.5	6.5	7	Тренировка по стрельбе   Стрельба для детей   Подготовка к соревнованиям по стрельбе YouTube
5.3	Участие в соревнованиях	1	5	6	Юнармейцы приняли участие всоревнованиях по стрельбе YouTube
<b>6</b>	<b>Специальная физическая подготовка спортсмена.</b>	<b>2</b>	<b>22</b>	<b>24</b>	
6.1	Выполнение упражнений на устойчивость, координацию, выносливость	2	22	24	Мастер-класс: «Упражнения на выносливость и координацию» YouTube
<b>7</b>	<b>Выполнение контрольных упражнений</b>	<b>2</b>	<b>38</b>	<b>40</b>	
7.1	Выполнение нормативов по стрельбе	2	38	40	ВФСК "ГТО" - Стрельба из пневматической винтовки. YouTube
	<b>ИТОГО</b>	<b>18</b>	<b>126</b>	<b>144</b>	

### Содержание программы 2-й год обучения.

Тема 1. Вводное занятие.

Краткий обзор развития спортивного оружия.

Винтовки МР-512, МР-532.

Тема 2. Теоретические основы стрельбы.

Тема2.1. Теория: Основные понятия при стрельбе. Система, прицеливание.

Понятия выстрела.

Тема 3. Основы меткого выстрела.

Теория:3.1

3.2. Материальная часть оружия. Наименование, назначение, спортивно-

технические данные. Уход, сбережения.

Практика: Тренировка в прицеливании.

**Тема 4. Техника стрельбы.** Теория: Основы техники стрельбы из пневматической винтовки.

Практика: Упражнения по стрельбе стоя с опорой на локти. Тренировка без выстрела. Тренировка без выстрела. Стрельба на кучность по мишени. Тренировка в изготовке и прицеливании со станка

**Тема 5. Тема. Психологическая подготовка**

Теория: Приемы саморегуляции эмоциональных состояний.

Практика: Стрельба на результат. Коллективная тренировка с элементами соревнований.

Участие в соревнованиях.

**6. Общая и специальная физическая подготовка.** Упражнения на тренажерах. Подтягивание на перекладине. Упражнения со спортивными снарядами. Подвижные игры. Бег на короткие и длинные дистанции

**7. Выполнение контрольных упражнений**

Выполнение нормативов по стрельбе

**3 год обучения**

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК  
на 2024/2025 учебный год**

№ п/п	Режим деятельности	Дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Выстрел»
27.	Начало учебного периода	01.09.2024г.
28.	Продолжительность учебного периода	36 учебных недель – 12-17 лет (5-11 кл.)
29.	Продолжительность учебной недели	5 дней
30.	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю по 2 часа
31.	Продолжительность учебных занятий	Продолжительность учебного часа – 45 минут
32.	Время проведения учебных занятий	Пн. 15-00 – 17-00 Пт. 15-00 – 17-00
33.	Продолжительность перемен	15 минут
34.	Окончание учебного года	31 мая 2025г.
35.	Каникулярное время: осенние, зимние, весенние	Работа по расписанию
36.	Летнее время	-
37.	Аттестация обучающихся	Промежуточная – в конце каждой четверти Итоговая – май 2025г.
38.	Комплектование групп	31.05.2024г. – 31.08.2024г.

39.	Дополнительный прием обучающихся	В течении учебного года согласно заявлениям (при наличие свободных мест)
-----	----------------------------------	---

### Учебный план 3 года обучения

№	Раздел Название темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1	Вводное занятие.	2		2	Демонстрация наглядных пособий и плакатов
2	<b>Техника стрельбы.</b>	4	36	40	Дидактический материал. Просмотр фильма
3	<b>Психологическая подготовка</b>	2	18	20	Практика
4	<b>Специальная физическая подготовка спортсмена</b>	4	36	40	Выполнение упражнений
5	<b>Выполнение контрольных упражнений</b>	1	41	42	Выполнение упражнений
	<b>Итого</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	<b>144</b>	

### Учебно-тематический план 3 года обучения.

№	Раздел Название темы	Количество часов			Дистанционное обучение
		Теория	Практика	Всего	
<b>1</b>	<b>Вводное занятие.</b>	2		2	
<b>2.</b>	<b>Техника стрельбы.</b>	4	36	40	
2.1	Отработка упражнений ВП-1, ВП-2	2	18		
2.2	Упражнения на меткость и кучность.	2	18		
<b>3.</b>	<b>Психологическая подготовка</b>	2	18	20	
3.1	Приемы саморегуляции эмоциональных состояний на соревнованиях. Система дыхания.	1	9	10	
3.2	Стрельба на результат. Коллективная тренировка с элементами соревнований.	1	9	10	
<b>4</b>	<b>Специальная физическая подготовка спортсмена.</b>	4	36	40	
4.1	Выполнение упражнений на устойчивость, координацию, выносливость.	4	36	40	
<b>5</b>	<b>Выполнение контрольных упражнений.</b>	1	41	42	
5.1	Выполнение нормативов по стрельбе.	1	41	42	
	<b>ИТОГО</b>	<b>13</b>	<b>131</b>	<b>144</b>	

### Содержание 3-й год обучения

#### **Тема 1. Вводное занятие.**

Теория: Постановка задач. Меры безопасности при стрельбе. Меры безопасности при стрельбе.

#### **Тема 2. Техника стрельбы.**

Практика: Отработка упражнений ВП-1, ВП-2. Упражнения на меткость и кучность.

### **Тема 3. Психологическая подготовка.**

Теория: Приемы саморегуляции эмоциональных состояний на соревнованиях. Система дыхания.

Практика: Стрельба на результат. Коллективная тренировка с элементами соревнований.

Участие в соревнованиях внутри секции.

### **Тема 4. Специальная физическая подготовка спортсмена.**

Практика: Выполнение упражнений на устойчивость, координацию, выносливость.

### **Тема 5. Выполнение контрольных упражнений.**

Практика: Выполнение нормативов по стрельбе.

## **Планируемые результаты**

### *Личностные результаты:*

- проявлять уважение к истории и современности Вооруженных сил Российской Федерации, желание проходить службу в ВС РФ, интерес к военным профессиям;

### *Метапредметные результаты:*

- уметь решать учебную задачу: выстраивать последовательность необходимых операций (алгоритм действий); осуществлять итоговый контроль деятельности; оценивать уровень владения учебным действием;

### *Предметные результаты:*

- владеть техникой и тактикой стрельбы в избранном виде оружия, применение правил безопасности при обращении с оружием и поведения в местах проведения стрельб;
- развить уровень физической подготовленности.

## **Условия реализации программы**

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

Стандартно оборудованная аудитория

Проектор

Ноутбук, колонки

Спортивный зал

Спортивные силовые тренажеры

Спортивное оборудование: скамейки, перекладина, «рукоход», гимнастическая стенка.

Спортивный инвентарь: волейбольные и футбольные мячи, скамейки, маты, скакалки, набивной мяч, мяч для метания, гантели, стойки для прыжков в высоту, канат, кегли

Спортивная площадка: яма для прыжков, беговая дорожка

Футбольное поле

Пневматическая винтовка

Установка для стрельбы

Тир

Макет автомата Калашникова

### 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 обучающихся объединения;  
общешкольные соревнования по стрельбе из пневматического оружия; анализ и обсуждение проводимых мероприятий с обучающимися и их родителями
- анкетирование по вопросам проявления желания проходить
- службу в ВС РФ и проявления интереса к военным профессиям;

### Оценочные материалы

С целью анализа качества реализации программ в принята система оценки

По стрельбе из пневматической винтовки:

Год обучения	оценка		
	5	4	3
1	25	20	15
2	30	25	20
3	35	30	25

Общая физическая подготовка

Виды испытания	оценка		
	5	4	3
1 год обучения			
Бег 60 м (м)	10,0	10,1	10,4



(д)	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
2 год обучения			
Бег 60 м (м)	9,2	9,4	9,6
(д)	10	10,2	10,4
Бег 100 м	14,8	15	15,2
Кросс 500 м	-	-	-
Кросс 1000 м	3,55	4,05	4,05
Подтягивание (м)	12	10	8
Отжимание (д)	15	13	11
3 год обучения			
Бег 60 м (м)	-	-	-
(д)	-	-	-
Бег 100 м	14,2	14,4	14,6
Кросс 500 м	-	-	-
Кросс 1000 м	3,30	3,40	3,50
Подтягивание (м)	14	12	10
Отжимание (д)	30	25	20

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

1. «Отлично» разборка - 15 сек. Сборка – 30 сек.
2. «Хорошо» разборка - 20 сек. Сборка – 35 сек.
3. «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;

**Материально-техническое обеспечение:**

- Тир;
- Учебный класс;
- Пневматические винтовки;
- Пули для пневматической винтовки;
- Мишени для стрельбы;
- Наглядные пособия и плакаты по технике безопасности и внутреннему устройству пневматической винтовки;

## Информационное обеспечение:

- Видео файлы с демонстрацией соревнований по стрельбе из пневматической винтовки.

**Воспитательный процесс** в творческом объединении ведется по модифицированной программе дополнительного образования детей «Выстрел», разработанной педагогом дополнительного образования. Основная *цель* деятельности творческого объединения - развить у детей интерес к военно-патриотическим видам спорта.

Цель реализуется посредством организации совместной коллективно-творческой деятельности, а также выполнением *задач*:

*Задачи воспитательного процесса:*

- воспитание любви к военно-прикладным видам спорта;
- воспитание уважения к Вооружённым Силам России и их истории;
- воспитание уважения к Российскому оружию и его истории.
- формирование у обучающихся целеустремлённости, терпеливости, настойчивости, самоотверженности, коллективизма и коммуникативности.

### **Организационно-массовая работа**

Проведение внутри кружковых соревнований по стрелковому спорту. (февраль, апрель)

Проведение конкурсов и викторин на знание МКВ, АКМ, ПВ. (Январь)

Постоянно поддерживать связь с другими творческими объединениями (в течение года).

Организовать участие в интеллектуально-творческом конкурсе «Юный стрелок» (январь)

Подготовка участников конкурса «Кружковец года» по результатам учебного года. (апрель)

### **Методическая работа**

Составление и защита методической разработки (апрель).

Проведение открытого занятия (январь).

Проведение мастер-классов.

Участие в аттестации педагогических работников.

Изучение современной методической и научно-популярной литературы по стрелковому спорту. (в течение года).

### **Работа с родителями**

Взаимное знакомство, изучение потребностей детей и их родителей (в течение года).

Проведение родительских собраний (сентябрь, апрель).

Приглашение родителей на учебные занятия (в течение года).

Проведение совместных досуговых мероприятий для детей.

### **Работа по профориентации**

Беседы о разнообразии профессий (в течение года).

Встречи с родителями интересных профессий (март).

### **Общественно-полезная деятельность**

Участие в благотворительных мероприятиях, акциях (в течение года)

Проведение экологических субботников (апрель).

### **Воспитание национального самосознания**

Изучение истории и культуры родного края (в течение года);

Проведение викторин и диспутов (февраль);

Выходы на экскурсии и выставки (апрель).

### **Формирование здорового образа жизни**

Проведение физкультминуток (в течение года).

Проведение бесед о ЗОЖ, последствиях табакокурения, алкоголизма, наркомании и т. д. (в течение года).

### **Формирование правового самосознания.**

Проведение бесед на правовую тематику:

«Знаешь ли ты закон?» (октябрь).

«К чему приводит равнодушие?» (январь).

Изучение декларации прав ребенка (февраль).

## **ИНСТРУКЦИЯ**

### **По пулевой стрельбе из пневматического оружия**

#### **1. Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического оружия**

Линия мишеней оборудуется **только на глухой стене помещения, где нет дверей**. На входной двери тира обязательно надо сделать **прочный внутренний запор**.

Недопустимо пренебрежительное, легкомысленное обращение с пневматическим оружием. Это может привести к трагическим последствиям. Пули выбрасываются из ствола винтовок повышенного качества со скоростью до 170 м/с и летят на расстояние до 150 м. Поэтому необходимо строго соблюдать все меры безопасности, как и при стрельбе из огнестрельного оружия. Перед каждой стрельбой надо обязательно проводить наружный осмотр оружия и подтягивать крепежные винты.

Для проверки отсутствия пули в канале ствола необходимо открыть ствол и повернуть его вниз на угол около 30°, преодолев упругость боевой пружины, но не ставить боевой взвод поршня на шептало. Затем, удерживая ствол в повернутом на 30° положении, посмотреть на свет в канал ствола и убедиться, что пули нет. Медленно опустить ствол и положить оружие на стол или поставить в пирамиду.

#### **Меры безопасности при стрельбе в тире**

##### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

1. Брать и заряжать оружие без команды руководителя стрельбы.
2. Прицеливаться и направлять даже незаряженное оружие на людей, в стороны и в тыл.
3. Трогать спусковой крючок во время заряжения до прицеливания и после стрельбы.

4. Оставлять заряженное оружие без присмотра.
5. Выносить заряженное оружие с огневого рубежа.
6. Хранить оружие в заряженном состоянии.
7. Шуметь и отвлекаться от стрельбы.
8. Находиться на огневом рубеже посторонним.
9. Трогать чужое оружие.

**СТРЕЛОК ОБЯЗАН:**

1. Выполнять все команды руководителя стрельбы.
2. Держать даже незаряженное оружие **только стволом в направлении стрельбы, а при переходах – стволом вверх**, удерживая его около мушки.
3. Стрелять только после команды «СТАРТ» и до команды «СТОП».
4. О неисправности оружия докладывать руководителю стрельбы.
5. Прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека.
6. После стрельбы убедиться, что оружие разряжено.
7. Бережно относиться к оружию.

**Правила выполнения стрельбы в пневматическом тире**

Действия и команды руководителя стрельбы и дежурных по тире	Действия стрелков стреляющей смены
1. Руководитель стрельбы проверяет подготовку тира. Командует: «ОЧНРЕДНАЯ СМЕНА, ЗАХОДИ». Дежурный у входа выпускает очередную смену.	Стрелки очередной смены заходят в тир и становятся напротив указанного оружия на линии предварительного старта.
2. Объясняет упражнение и напоминает меры безопасности. Командует: «НА ОГНЕВОЙ РУБЕЖ ШАГОМ МАРШ!»	Подходят на огневой рубеж. Проверяют целостность контровки прицела краской или лейкопластырем.
3. Командует «РАЗДАТЬ ПУЛИ». Раздатчик пуль выдает пули согласно упражнению	Проверяют количество пуль и качество пуль, дефектные заменяют
4. Командует «ПРИГОТОВИТЬСЯ». Проверяет готовность к стрельбе и помогает устранить ошибки изготовления	Изготавливаются к стрельбе согласно упражнению и устраняют ошибки
5. Командует «ЗАРЯЖАЙ». «СТАРТ». Все время следит за правильностью стрельбы и соблюдением мер безопасности при стрельбе. Устраняет ошибки стрелков	Отстреливаются полученными пулями. Открывают ствол на 30 (но не ставят боевой взвод на шептало!), проверяют на свет отсутствие пули в канале ствола, осторожно кладут оружие в направлении стрельбы. При отказе оружия – докладывают руководителю стрельбы
6. Командует «СТОП» - при необходимости прервать стрельбу, «РАЗРЯДИТЬ ОРУЖИЕ» - если надо окончить стрельбу	Прекращают стрельбу и, если будет команда, разряжают оружие и ждут последующих команд
7. После окончания стрельбы всей смены и проверки открытия стволов всего оружия командует: «К МИШЕНЯМ ШАГОМ МАРШ!»	Подходят к своей мишени, не трогая ее, находят свои пробойны
8. Проверяет мишени, объясняет результат стрельбы	При подходе руководителя стрельбы докладывают: «СТРЕЛОК... (фамилия)». Выясняют ошибки
9. Командует: «КРУГОМ, ИЗ ТИРА ШАГОМ МАРШ!». Дежурный у входа выпускает отстрелявших	Поворачиваются и выходят из тира

Учащимся необходимо помнить, что пули свинцовые, и поэтому нельзя после стрельбы , трогать руками лицо, протирать глаза, а также дотрагиваться до одежды и мебели, так как свинец вреден и оставляет следы. После стрельбы надо тщательно вымыть руки.

## Дистанционное обучение в дополнительном образовании детей

Дистанционное обучение – это способ обучения на расстоянии. Технология дистанционного обучения одна из перспективных в системе образования. Она позволяет решать задачи формирования информационно-коммуникационной культуры обучающихся, развивать творческий потенциал, заложенный в каждом ребёнке. Её особенность в том, что у детей есть возможность получать знания самостоятельно. Благодаря современным информационным технологиям, обучающиеся могут использовать различные информационные ресурсы. В центре дистанционного обучения всегда находится самостоятельная познавательная деятельность ребёнка. Это очень значимое положение. Обучающийся самостоятельно приобретает знания, он использует самые разные источники информации, может сам для себя определять способы познавательной деятельности, выбирать время для занятий. Познавательная деятельность носит активный характер, способствует раскрытию внутренних резервов ребёнка.

Дополнительное образование как неотъемлемая часть системы образования тоже не должно оставаться в стороне. Благодаря дистанционным образовательным технологиям становится возможным обеспечить выбор режима и темпа освоения общеобразовательных программ, выстраивание индивидуальных образовательных траекторий (одарённые дети, дети с ограниченными возможностями здоровья) согласно Концепции развития дополнительного образования. Таким образом, актуальность дистанционного обучения обусловлена новой парадигмой образования информационного общества. В Государственной программе Российской Федерации «Развитие образования» до 2020 года электронное обучение названо одним из основных направлений кардинальной модернизации образования в целях повышения потенциала человеческих ресурсов. Внедрение новых технологий с применением электронного обучения поддерживается государством на различных уровнях, что подтверждено нормативными документами федерального и регионального уровней. Сегодня смещение акцента от научения (педагог учит) в сторону изучения (обучающийся изучает) уже не является новой образовательной парадигмой: в современной модели обучения педагог должен выступать в роли тьютора-консультанта, медиатора-посредника или связующего звена между организационно-технологической средой обучения и обучающимся. Для получения качественного образования гражданами разного возраста и социального положения с использованием современных информационных технологий реализуется приоритетный проект

«Современная цифровая образовательная среда в России», одной из задач которого является принятие нормативных актов, позволяющих осваивать онлайн-курсы как части основных и дополнительных образовательных программ. В связи с этим, в Доме детского творчества взят курс на обновление форм обучения, важнейшей из которых выступает дистанционное обучение. Можно выделить ряд моделей обучения детей с применением дистанционных образовательных технологий. Возможность осуществления дистанционного обучения базируется на внедрении в практику работы дистанционных образовательных технологий.

К тому же, внедрение очно-заочной формы обучения выводит дополнительные общеобразовательные программы на качественно новый уровень предоставления образовательных услуг, делая их востребованными и конкурентоспособными, что особенно актуально с внедрением системы персонализированного финансирования дополнительного образования.

Деятельность Дома детского творчества г. Правдинска условиях дистанционного образования

1. Информировать обучающихся и их родителей (законных представителей) о переходе на дистанционное обучение в электронном формате.
  2. Дистанционное образование будет организовано с использованием платформы Аверс, ПФДО, программы Zoom (занятия онлайн).
  3. Педагоги будут использовать мессенджеры WhatsApp, Viber.
- В случае отсутствия устройств или возможности подключения к сети Интернет, просим сообщить педагогу. Мы обязательно предложим вам варианты обучения.
4. Так как педагоги работают удаленно, с ними можно связаться:
    - через сайт Дома детского творчества <https://ddtpravdinsk.klgdschool.ru/>
    - по электронной почте: [viktorparchomov@yandex.ru](mailto:viktorparchomov@yandex.ru); [ddt238410@mail.ru](mailto:ddt238410@mail.ru)
    - через личный кабинет родителя/законного представителя в чате с организацией на портале ПФДО [klgd.pfdo.ru](http://klgd.pfdo.ru)

5. Педагоги организуют:

- Занятия по расписанию,
  - Онлайн-общение педагога с обучающимися группы будет организовано во второй половине дня.
- Составляют тематическое планирование дистанционных занятий
- Определяют, какие занятия можно провести онлайн, а какие задания дети могут выполнить самостоятельно
- Готовят задания, как минимум, на неделю вперед.
- Находитесь в контакте с обучающимися и их родителями теми средствами,

которые вам доступны.

-Мотивируйте родителей на помощь детям в организации дистанционного обучения по вашему направлению. Вместе с тем, надо понимать, что такого опыта у родителей нет, и им тоже приходится непросто.

- Мотивируйте детей на занятия по вашему направлению в одно и то же время.

-Хвалите обучающихся за их реальные успехи, стимулируйте их успешность, повышайте их самооценку – детям тоже сейчас нелегко.

Деятельность обучающихся и их родителей (законных представителей):

У родителей есть возможность лучше узнать своего ребенка, помочь ему восстановить пробелы в знаниях, поддерживать его в ситуации, когда он вынужден общаться с друзьями только дистанционно – ведь для ребенка, особенно для подростка, общение – ведущая сфера деятельности. Но образование и развитие вашего ребенка не должно останавливаться! Поэтому и дополнительное образование вышло на дистанционную форму.

Рекомендации:

Вставайте в одно и то же время, и будите ребенка в привычное для него время.

Спать до 11 часов – это проигрышный вариант – ребенок проснется вялым и день пройдет для обучения зря. Также ложиться спать надо вовремя.

Организируйте для ребенка стационарное рабочее место.

На нем, по возможности, должно быть минимум отвлекающих факторов. Если ваш ребенок работает с ноутбуком, он также должен находиться на одном месте, чтобы ребенок не пытался работать за столом или в кровати – это вредит его психике и здоровью в целом. Показывайте ему правильное поведение своим примером.

На время работы ребенка телевизоры в доме должны быть выключены.

Во-первых, это поможет ребенку сосредоточиться, во-вторых, избавит от ненужной негативной информации. Вы сами должны быть спокойны, и объяснять ребенку, что это временные меры, направленные на сохранение здоровья, что все хорошо, и вы рядом. Тревожность родителей передается ребенку и разрушает его еще не окрепшую психику.

Регулируйте время, проведенное за компьютером.

Это необходимая мера на первое время (пока ребенок не вошел в новый режим)

Обязательно делайте перерывы в обучении. Если педагоги выходят на связь с ребенком онлайн – заранее напоминайте ему о назначенном уроке (не менее чем за 15 минут), чтобы он был психологически готов.

Интересуйтесь успехами своего ребенка.

Хвалите ребенка за реальные успехи, стимулируйте его на самостоятельность, объясните, что сейчас у него есть время для саморазвития, а также возможность проявить так желанную для каждого ребенка самостоятельность



## Список рекомендуемая литература:

1. Федеральный закон «Об оружии» № 150 – ФЗ, от 13.12.1996г.
2. Федеральный закон «О воинской обязанности и военной службе» № 53 – ФЗ, от 28.03.1998г.
3. Л.М. Вайнштейн. Стрелок и тренер М. ДОСААФ 1977г. - 260с.
4. А.А. Лови, Р.А. Минин. Организация занятий по огневой подготовке. М. ДОСААФ 1973г. – 76с.
5. Пулевая стрельба. Правила соревнований. М. ОСОО «Стрелковый союз России» 2006г. – 150с.
6. А.В Алексеев. Себя преодолеть. М. ФиС 1985г.
7. Р.М. Найдиффер. Психология соревнующегося спортсмена. М. ФиС 1979г.
8. М.Я. Жилина. Методика тренировки спортсмена – стрелка. М. ДОСААФ 1986г.
9. А.А. Юрьев. Спортивная стрельба. М. ФиС 1962г.
10. А.Ц. Пуни. Практические занятия по психологии. М. ФиС 1977г.
11. А.Д. Дворкин. Пневматическое оружие. М. «Военные знания» 2001 г.- 168 с.
12. Ю.И. Мальцев. Пособие по огневой подготовке, сайт МБОУ ДО ДЮЦ ГПДНВ 2014г.

## Список литературы

### *Литература для педагога*

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 1987
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,
  4. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 2009 г.
  5. Юрьев А. Спортивная стрельба. М.,
  6. Пулевая стрельба. В.А. Кинль. Учебное пособие для педагогических институтов.
7. Патриотическое воспитание и военно – профессиональная ориентация. 10-11 классы: методическое пособие А.А. Волокитин, В.А. Жильцов и др.-М.: Дрофа, 2009.

### *Литература для учащихся*

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.; ФиС, 2003.
2. Начальная военная подготовка. Огневая подготовка. Учебник для учащихся 9-10 классов. Ю.А. Науменко. М.» Просвящение» 1984.
3. Назначение, боевые свойства и устройства 7,62 мм автомата Калашникова(АКМС) стационарное пособие –М.: Дрофа, 2007.

4. Общевоинские уставы ВС РФ.-М.: Эксмо,2008.
5. Правила соревнований. Пулевая стрельба – М.: изд. Советский спорт, 2006.
6. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.

**Спортивные сайты <http://www.sportlib.ru/> – спортивная литература <http://www.abcsport.ru/sport/gun/> – стрелковые новости <http://www.infosport.ru/xml/t/default.xml> – Инфоспорт <http://www.strelok.info> – сайт «Меткий стрелок**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201205

Владелец Пархомов Виктор Филиппович

Действителен с 13.09.2023 по 12.09.2024