

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования –  
Центр творчества детей и молодёжи города Асино Томской области

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от « 19 » августа 2024 г.

Протокол № 1

Утверждаю:

Директор

МАОУДО – ЦТДМ

О. В. Чумакова

« 19 » августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Стрельба из пневматического оружия»**

Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 108 часов

Уровень: стартовый

Авторы - составители:

Торопова Людмила Викторовна,  
педагог дополнительного образования

первая кв. категория,  
Декина Ольга Васильевна,  
педагог дополнительного образования

## Оглавление

<b>1. Комплекс основных характеристик.....</b>	<b>3</b>
1.1. Пояснительная записка. ....	3
1.2. Цели и задачи программы. ....	7
1.3. Планируемые результаты программы. ....	7
1.4. Воспитательный потенциал программы. ....	8
1.5. Содержание программы .....	10
<b>2. Комплекс организационно-педагогических условий. ....</b>	<b>12</b>
2.1. Календарный учебный график.....	12
2.2. Условия реализации программы.....	13
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы. ....	15
<b>Список литературы.....</b>	<b>15</b>
<b>Приложения.....</b>	<b>16</b>

## **1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Пояснительная записка**

«Солдатами не рождаются - солдатами становятся»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрельба из пневматического оружия» составлена с учётом следующих документов:

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ);
2. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (протокол заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3);
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
4. Концепция развития ДОД до 2030 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
6. Постановление Государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. СП 2.4. 3648-20; Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи от 28 сентября 2020 года N 28;
7. Приказ Министерства Просвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
8. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях» N ИР-352/09 от 30.05.2013 г.;
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);

Стрелковый спорт по праву считается одним из самых массовых, доступных и увлекательных военно-прикладных видов спорта.

Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Программа «Стрельба из пневматического оружия» создана с целью военно-патриотического воспитания детей и подростков, пропаганды стрелкового спорта, личного и профессионального самоопределения, творческого досуга.

Доступность приобретения пневматического оружия, хранения, невысокая стоимость пуль к ней; возможность использования школьных помещений для стрельбы; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбе школьников с 10-летнего возраста. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта.

Для стрельбы из пневматического оружия можно приспособить и использовать любое свободное помещение длиной не менее 12 метров, а шириной 3 метра, школьный класс, спортивный зал, не превращая их в специальный тир. Все оборудование, включая пулеуловитель, может быть переносным и убираться по окончании стрельбы.

Стрельба из пневматического оружия на короткую дистанцию значительно расширяет возможности тренировок стрелков.

Начальное обучение стрельбе из пневматической винтовки проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приемами и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела.

Теоретическая подготовка знакомит 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 изготовку для производства точного выстрела научить его правильной работе.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего развития стрелка.

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.

Программа разработана с учетом:

- использования имеющегося в наличии простейшего спортивного инвентаря, а именно: винтовок МР - 512 и соответствующих боеприпасов к ним;
- освоение простейших упражнений, выполнение которых из школьного оружия в условиях соревнований дает право на присвоение юношеского разряда.

Программа «Стрельба из пневматического оружия» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение.

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

На теоретических занятиях сообщаются 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 занимающимся 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.

**Актуальность** программы - обусловлено тем, что в программе курса Основы безопасности жизнедеятельности недостаточно времени уделяется этим темам, но в то же самое время в программу ежегодно проводимых районных соревнований, сдачи норм ГТО и программу учебно-полевых учебных сборов входит стрельба из пневматической винтовки.

**Отличительные особенности** программы, заключается в том, что она многопрофильного направления, рассчитана на изучение, закрепление и использование полученных навыков. Программа по своей структуре универсальна и может изменяться в зависимости от социально-экономических и географических условий.

Программа позволяет развить у обучающихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, самостоятельность. Привлекает обучающихся эта программа тем, что у них имеется реальная возможность научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества.

**Новизна** данной дополнительной общеобразовательной программы состоит, в привлечение обучающихся разных образовательных учреждений к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

#### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрельба из пневматического оружия» краткосрочная, рассчитана на один год и предназначена для работы с детьми школьного возраста. В группы принимаются мальчики и девочки (возраст 7-18 лет), имеющие допуск врача. Психолого-педагогическая характеристика детей, которая учитывается при работе по общеразвивающей программе:

✓ **7-10 лет** - в этот период происходят резкие качественные изменения, затрагивающие все стороны развития ребёнка. У большинства детей появляются разнообразные интересы. Этот период чувствителен к развитию творческого мышления, создаётся основа для подлинных, имеющих личностный смысл интересов, обеспечивающих в дальнейшем профессиональный выбор.

В этом возрасте дети очень энергичны и подвижны, начинается формирование мышления, настроение подвержено колебаниям; чувствительны к обидам и критике, хотят иметь много друзей, но и хотят иметь одного лучшего друга своего пола; часто ругаются и спорят со сверстниками; уважают учителей, их мнение ценят выше, чем мнения родителей.

У детей в данном возрасте воспитывается чувство коллективизма и уважения к старшим. Чётко выраженного лидерства в данном возрасте нет, все дети практически равны, за исключением индивидуальных способностей и физического развития каждого ребёнка, поэтому форма занятий данной категории детей смешана, групповая и индивидуальная, они рассчитаны на детей данного возраста со щадящей нагрузкой.

✓ **11-14 лет** - детей данного возраста отличает повышенная познавательная, творческая и физическая активность, они всегда стремятся узнать что-то новое, чему-либо научиться, причём делать всё по настоящему, как взрослые. Это стимулирует подростков к изучению программы в полном объёме и развитию своих знаний, умений и навыков. Происходит формирование системы личных ценностей, которые определяют содержание деятельности подростка и сферу общения.

У детей в данном возрасте формируется чувство коллективизма и создаётся неплохие условия для формирования организаторских способностей, деловитости и предприимчивости. Среди детей появляется лидерство, и преподавателю важно знать о лидерах неформалах, которые в данном возрасте могут негативно влиять на обучающихся. В данном возрасте все дети практически равны, за исключением индивидуальных способностей и физического развития каждого ребёнка, поэтому форма занятий данной категории детей смешана, групповая и индивидуальная.

✓ **15 – 18 лет** - подростки данного возраста отличает повышенная познавательная, творческая и физическая активность, они всегда стремятся узнать что-то новое, чему-либо научиться, причём делать всё по настоящему, профессионально, как взрослые. Это стимулирует подростков к выходу за пределы программы в развитии своих знаний, умений и навыков. В начале подросткового возраста у него появляется и усиливается стремление быть похожим на взрослых (создаёт идеал личности), причём такое желание становится настолько сильным, что подросток иногда преждевременно начинает считать себя уже взрослым, требуя соответственного обращения с собой как с взрослым человеком. Растёт социальная активность, стремление к достижению независимости от своей семьи. Происходит формирование системы личных ценностей, которые определяют содержание деятельности подростка, сферу общения. Избирательность отношения к людям, оценки этих людей и самооценку. Мнение группы сверстников более важно, чем мнение взрослых. Для подростков важно, чтобы его взрослость была замечена окружающими, чтобы форма его поведения была взрослой.

В этом возрасте создаётся неплохие условия для формирования организаторских способностей, деловитости, предприимчивости, в том числе умения налаживать деловые контакты, договариваться о совместных делах, распределять между собой обязанности. У подростков в данном возрасте закрепляется чувство коллективизма и уважения к старшим. Среди подростков чётко выражается лидерство, и преподавателю важно знать о неформальных лидерах, которые могут негативно влиять на коллектив, поэтому в данном коллективе лидер должен быть формальным. В данном возрасте все подростки практически равны, за исключением индивидуальных способностей и физического развития, поэтому форма занятий данной категории подростков смешана, групповая и индивидуальная. Особое внимание уделяется индивидуальной подготовки подростков, которые принимают участие в спортивных соревнованиях, фестивалях и летних лагерных сборах за честь ВСК «Баграм».

**Возрастные особенности развития детей.** Группа формируется как из вновь зачисляемых обучающихся, так и из обучающихся, дублирующие обучение (не освоение программы или какого-то раздела), но желающих заниматься избранным видом спорта. Зачисляются все желающие с 1 класса, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Режим занятий.** Организация учебного процесса с учащимися ведется в течение всего календарного года. Занятия проводятся в соответствии с годовым учебным планом, рассчитанным на 36 недель с учётом аттестационного периода.

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 3 часа.

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 3 часа, либо 3 раза в неделю по 1 часа.

**Объём программы – 108 часов.**

**Срок реализации** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрельба из пневматического оружия» краткосрочная, рассчитана на один год  
1 год обучения – 108 часов.

**Особенности организации образовательного процесса**

**Форма обучения по программе – очная.**

Формой 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* учащиеся 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 занимающимся 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.

**Уровень программы:** стартовый

**Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** практические занятия, открытое занятие, соревнования.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель:** формирование у обучающихся умений и навыков по разборке и сборке автомата Калашникова и техники стрельбы из пневматического оружия.

**Задачи:**

**Образовательные:**

- обучить детей основам теории стрельбы;
- знакомить с правилами безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований; основам судейства соревнований по стрельбе;
- формировать навыки в действиях с оружием, в практическом его применении.

**Развивающие:**

- развивать глазомер, скорость, точность и координацию движений.
- развивать выносливость, трудолюбие, меткость, умение правильно анализировать свои действия.

**Воспитательные:**

- воспитывать чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, чувства ответственности за порученное дело;
- воспитывать умение работать с партнёром и командой.
- воспитывать понимание здорового образа жизни.

## **1.3 Планируемые результаты освоения программы.**

Обучающиеся должны знать:

1. Технику безопасности при проведении стрельб;
2. Устройство и принцип действия АК-74;
3. Необходимые действия по обслуживанию АК-74;
4. Способы развития быстроты, ловкости, общей и статической выносливости
5. Технические приемы, которые наиболее часто и эффективно применяются при стрельбе;
6. Основы тактической и строевой подготовки.

Обучающиеся должны уметь:

1. Применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
2. Анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других обучающихся;
3. Проявлять волевые качества спортсмена;
4. Выполнять не полную разборку и сборку АК-74.
5. Выполнять упражнения по стрельбе из пневматического оружия из разных положений (сидя, стоя, лежа, с колена)

## **1.4. Воспитательный потенциал программы.**

Воспитательная работа проводится в форме мероприятий, соревнований, акций, собраний, бесед, докладов, встреч, посещения музеев, выполнения общественных поручений.

При проведении занятий предусмотрена реализация дифференцированного и лично-ориентированного подходов, которые позволят обучающимся 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 стрельбы среди обучающихся и привлечения новых ребят к занятиям по стрельбе.

**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:

- формировать базовые национальные ценности у обучающихся;
- формировать социально-активную личность, способную к принятию самостоятельных решений, к смене социальных и экономических ролей в условиях постоянно меняющегося общества;
- формировать мотивации к активному и ответственному участию в общественной жизни социума, на основе социального проектирования;
- создать условия для укрепления здоровья обучающихся, 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**

Воспитательные мероприятия

<b>Сроки</b>	<b>Название мероприятия</b>	<b>Форма</b>	<b>Место проведения, участники</b>
сентябрь	«Армейская академия»	мастер-класс	Городской парк
сентябрь	Всероссийский исторический диктант на тему событий Великой Отечественной войны – «Диктант Победы»	участие	г. Асино
октябрь	Региональный этап военно-спортивной игры «Девушки в погонах»	соревнования	г. Томск
октябрь	Районная круглогодичная Спартакиады «Звезда Победы!»	соревнования	г. Асино
октябрь-май	Районный исторический конкурс «Снайперская дуэль»	конкурс	г. Асино
ноябрь	Региональные соревнования по пулевой стрельбе среди образовательных учреждений и военно-патриотических клубов Томской области и ВВПОД «Юнармия»,	соревнования	г. Томск

	посвященных памяти Героя Советского Союза Ф.М. Зинченко		
декабрь	Мероприятие, посвящённое Дню образования ВСК «Баграм»	участие	г. Асино
декабрь	Районная круглогодичная Спартакиады «Звезда Победы!»	соревнования	г. Асино
декабрь	Открытое Первенство Томской обл. по пулевой стрельбе на Кубок Ворошилова Г. Н.	соревнования	г. Томск
январь	Районный конкурс «Прикоснемся к подвигу сердцем...»	конкурс	г. Асино
январь-февраль	Районная круглогодичная Спартакиады «Звезда Победы!»	соревнования	г. Асино
февраль	Участие в мероприятии к 35-ю вывода Советских войск из Афганистана	участие	г. Асино
февраль	Мероприятия, посвященные Дню защитника Отечества	участие	г. Асино
март	Участие в районном мероприятии «Широкая масленица»	участие	г. Асино
март	Районная круглогодичная Спартакиады «Звезда Победы!»	соревнования	г. Асино
апрель	Военно-патриотический Сбор ВСК-ВПК Томска и Томской области военно-спортивная эстафета.	соревнования	г. Томск
апрель	Районная круглогодичная Спартакиады «Звезда Победы!»	соревнования	г. Асино
апрель	Региональные соревнования по пулевой стрельбе в память А.И. Покрышкина	соревнования	г. Томск
апрель-май	Всероссийский творческий конкурс «Никто не забыт! Ничто не забыто!»,	конкурс	г. Томск
апрель-май	Региональный турнир – военно-спортивной игры памяти Я. Пушкарева	соревнования	г. Колпашево
май	Всероссийский конкурс «День Победы»	конкурс	г. Томск
май	Участие в мероприятиях посвящённых Дню Победы	участие	г. Асино
июнь	Региональный этап военно-спортивной игры «Девушки в погонах»	соревнования	г. Томск
<b>Дополнение</b> - при необходимости детализируется, не противореча основному плану воспитательной работы			

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде» (В.В. Путин, Президент РФ).

### 1.5. Содержание программы

Программа подготовки рассчитана на 1 год, обучение включает в себя теоретические и практические знания по физической подготовки, военно-прикладной подготовке.

Освоение материала происходит в процессе практической деятельности. Прохождение каждой новой практической темы предполагает постоянное повторение пройденного материала.

Обучение обучающихся ведется по принципу «от простого к сложному» и «от теории к практике». Теоретические знания закрепляются практическими действиями.

В программу входит 3 раздела, которые включают в себя как теоретическую, так и практическую часть:

1. Общая физическая подготовка
2. специальная физическая подготовка
3. Огневая подготовка

#### *Структура занятий*

Организационный момент  
Повторение пройденного материала  
Изучение нового материала  
Физкультминутка  
Практическое занятие

#### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1.</b>	<b>Введение.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	
1.1	Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе.	2	2	-	Опрос
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	
2.1	Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.	5	1	4	Опрос, наблюдение
2.2	Упражнения для развития координации и точности движений.	5	1	4	
2.3	Бег на длинные и короткие дистанции.	5	1	4	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка.</b>	<b>9</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	
3.1	Упражнение с оружием (или макетом оружия), наведённым в район прицеливания	3	1	2	Опрос, наблюдение
3.2	Упражнение с оружием на длительное удержание в изготовке	3	1	2	
3.3	Упражнение с оружием по многократному подъёму оружия блоки	3	1	2	
<b>4.</b>	<b>Огневая подготовка</b>	<b>82</b>	<b>8</b>	<b>74</b>	
4.1	Укладка к бою, доклад, прицеливание, теория	8	2	6	Опрос, наблюдение сдача нормативов
4.2	Стрельба из ПН-винтовки	60	4	56	
4.3	Неполная разборка и сборка АК-74, магазина,	10	2	8	

	ТТХ				
4.4	Мониторинг	4	-	4	
<b>Всего часов</b>		<b>108</b>	<b>16</b>	<b>92</b>	

### **Содержание учебного (тематического) плана.**

#### **1. Введение. Техника безопасности.**

1.1 Требования, предъявляемые к воспитанникам на данном этапе. Ознакомление с правилами противопожарной безопасности.

Теория: Инструктаж по технике безопасности на рабочем месте. Ознакомление с правилами противопожарной безопасности. Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах».

Форма контроля: опрос.

#### **2. Общая физическая подготовка**

2.1 Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами.

Теория: Понятие ОФП. Функции ОФП. Разбор техники выполнения упражнений.

Практика: Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Упражнения для формирования правильной осанки.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

2.2 Упражнения для развития координации и точности движений.

Теория: Разбор техники выполнения упражнений.

Практика: Упражнения для развития координации и точности движений. Упражнения для развития вестибулярного аппарата. Подвижные игры.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

2.3 Бег на длинные и короткие дистанции.

Теория: Разбор техники выполнения упражнений.

Практика: Бег на длинные и короткие дистанции. Челночный бег. Комплексное упражнение на ловкость. Подвижные игры.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

#### **3. Специальная физическая подготовка.**

3.1 Упражнение с оружием (или макетом оружия), наведённым в район прицеливания

Теория: Разбор техники выполнения упражнений.

Практика: Упражнение с оружием (или макетом оружия), наведённым в район прицеливания, на длительное удержание в изготровке для повышения выносливости.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

3.2 Упражнение с оружием на длительное удержание в изготровке для медленных стрельб из винтовки стоя

Теория: Разбор техники выполнения упражнений.

Практика: Упражнение с оружием на длительное удержание в изготровке для медленных стрельб из винтовки стоя, с колена из пистолета по мишени с чёрным кругом до утомления.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

3.3 Упражнение с оружием по многократному подъёму оружия в район прицеливания

Теория: Разбор техники выполнения упражнений.

Практика: Упражнение с оружием по многократному подъёму оружия в район прицеливания (сериями 10 вскидок, с отдыхом между сериями 1 мин.) до ощутимого утомления.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

#### 4. Огневая подготовка

##### 4.1 Укладка к бою, доклад, прицеливание

Теория: Правила прицеливания. Ошибки, допускаемые при прицеливании. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

Практика: Правильное положение тела стрелка во время выстрела. Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

##### 4.2 Стрельба из ПН-винтовки

Теория: Теоретические основы стрельбы. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.

Практика: Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок

Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Задание попасть в квадрат.

Стрельба из положения, сидя за столом с опорой локтями.

Стрельба из положения, лежа с опорой на локоть

Стрельба из положения, лежа с упора, стоя с руки.

Стрельба по мишени.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

##### 4.3 Неполная разборка и сборка АК-74, магазина, ТТХ

Теория: Изучение характеристик АК-74, магазина, ТТХ

Практика: Неполная разборка и сборка АК-74, магазина.

Форма контроля: наблюдение, опрос.

##### 4.3 Мониторинг

Практика: Подготовка и сдача нормативов

Форма контроля: наблюдение.

#### **Ожидаемые результаты программы**

##### **Знают:**

- ✓ Общие основы теории пулевой стрельбы.
- ✓ Основы техники стрельбы и методики тренировки.
- ✓ Устройство и принцип действия АК-74, магазина
- ✓ Основы общефизической и специальной физической подготовки стрелков.
- ✓ Правила соревнований по пулевой стрельбе.

##### **Умеют:**

- ✓ Уметь подготавливать оружие к стрельбе.
- ✓ Иметь устойчивые навыки ведения стрельбы из пневматической винтовки.
- ✓ Владеть в совершенстве пневматической винтовкой при выполнении упражнения «Лёжа», а также уметь стрелять из положений «Стоя», «С колена».
- ✓ Уметь производить правильный самоанализ после каждого выстрела, корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела.
- ✓ Выполнять не полную разборку и сборку АК-74.

## **1. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1. Календарный учебный график**

№ п/п	Месяц/ Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения
1 четверть	сентябрь- октябрь	согласно учебному расписанию	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	8 уч. недель Итого: 27 ч.	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)

осенние каникулы	октябрь-ноябрь	занятия по расписанию, организация работы лагеря с дневным пребыванием, проведение культурно-массовых мероприятий	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	1 неделя Итого: 3 ч.	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)
2 четверть	ноябрь-декабрь	согласно учебному расписанию	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	8 уч. недель Итого: 24 ч.	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)
зимние каникулы	декабрь-январь				
3 четверть	январь, февраль, март	согласно учебному расписанию	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	11 уч. недель Итого: 33 ч.	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)
весенние каникулы	март	занятия по расписанию, организация работы лагеря с дневным пребыванием, проведение культурно-массовых мероприятий	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	1 неделя Итого: 3 ч.	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)
4 четверть	апрель-май	согласно учебному расписанию	очная, в группах, сочетая принцип группового обучения с индивидуальным подходом.	7 уч. недель Итого: 21 ч.	зал «Баграм», на улице (стадион гимназии №2, стадион Юность, городской сад)
				Итого: 36 уч. недель 108 часов	

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-техническое оснащение

- спортивный зал,
- учебный зал,
- тренажёрный зал,
- кабинет для переодевания,
- душевая,
- телевизор,
- мячи,
- гантели,
- макет автомата Калашникова, магазин с патронами,
- пистолет пневматический,
- винтовка пневматическая.

### Методическое обеспечение

На занятиях используются как общепедагогические, так и специфические методы.

*Метод речевого воздействия:*

- посредством слова сообщают знания, активизируют и углубляют воспитание к ним, руководят их выполнением, анализируют и оценивают результаты;
- объяснительный рассказ, беседа, обсуждение;
- инструктирование (точное, емкое объяснение при постановке заданий);
- указание и команды (отличаясь особой лаконичностью и повелительным наклоном, они служат способами оперативного управления действиями обучающихся);
- сопроводительные пояснения и замечания (лаконичные направляющие комментарии; одобряющие или не одобряющие высказывания по ходу выполнения заданий – непосредственно во время тренировки);

- оценочные суждения (оценка выполнения заданий с пояснением ошибок, если они допущены, причин удач и неудач).

*Наглядность:*

- показ двигательных действий, предоставляющих собой предмет изучения;
- демонстрация графических и аналогичных наглядных пособий (рисунков, схемы, фотографий т.д.);
- кино – и видеоманитофонная демонстрация (просмотр специальных учебных кинофильмов, видеоманитофонных записей выполненных упражнений и т.д.);
- введение в обстановку действия наглядных ориентиров (мячи, флажки, мишени, скакалки, гимнастические палки);
- использование тренажеров.

*Игровой метод:*

- импровизация действий в игре и в связи с этим широкие возможности, для проявления самостоятельности, инициативности, находчивости и других, связанных с ними личностных качеств;
- используется во время спортивных игр, эстафет;
- позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость (координационно-двигательные и связанные с ними способности), быстрота ориентировки, находчивости, самостоятельности, инициативность;
- воспитывает чувство коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

*Соревновательный метод:*

- способ стимулирования интереса и активизации деятельности при выполнении отдельных упражнений;
- контрольно-зачетные, официально-спортивные и подобные им состязания;
- особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма;
- воспитание физических волевых и моральных качеств, совершенствование умений, навыков, формирование способности рационально использовать их в усложненных условиях.

*Методика развития силы:*

Методика развития силы предполагает сознательное и активное воздействие на организм с целью совершенствование его анатомических, физиологических, психологических свойств с помощью специально подобранных упражнений. Они представляют собой дозированные по степени сложности и координации, объему и интенсивности разнохарактерные движения.

- Метод повторных усилий – силовое упражнение выполняется несколько раз.
- Метод изометрических упражнений – напряжение длится 6-10сек., последние три счета – наибольшее напряжение. Отдых 30-45 сек. Между подходами.
- Метод статических упражнений.
- Метод скоростно-силовых напряжений. Выполняется в небольших дозах и не на усталости.
- Метод силовых перемещений: а) с отягощением, каждое движение выполняется максимальным усилием, но в движении, а не в удержании; б) с собственным весом, перемещение тела как способ тренировки.

*Методика развития выносливости:*

Задачи: воспитание специально-тренировочной выносливости, которая позволяет эффективно использовать возрастающую по объему и интенсивности специфическую

тренировку, добиваться максимально возможных показателей в соревновательной деятельности.

*Методика развития гибкости:*

Гибкость – это способность выполнять упражнение с максимальной амплитудой. Гибкость развивается после разминки в сочетании с силовыми упражнениями.

*Методика развития быстроты:*

Это умение производить определенную работу в кратчайшее время. Упражнения для развития быстроты: прыжки и бег с ускорениями, подвижные игры и эстафеты.

### **2.3. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы.**

Мониторинг направлен на изучение динамики роста способностей, обучающихся и их развития у каждого ребенка, и его личностного развития.

Цель: Определение степени достижения результатов обучения и получение сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Задачи:

1. Определить уровень подготовки учащегося при поступлении на курс программы «Стрельба из пневматического оружия».
2. Подготовка и участие в районных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки.
3. Выявить затруднения в усвоении учащимися того или иного материала программы.
4. Оценить качество усвоения учащимися содержания программы.

План мониторинга:

- в течение учебного года наблюдение, сдача нормативов, соревнования
- в конце каждого пройденного этапа - анализ и оценка результатов

*Входящая диагностика* (является оценкой исходного уровня знаний обучающихся перед началом образовательного процесса, проводится только на первом году обучения).

*Промежуточная диагностика* (подразделяется на текущую и годовую, является оценкой качества усвоения учащимися содержания программы; текущая диагностика является оценкой качества усвоения программы по итогам первого полугодия, проводится в декабре; годовая диагностика проводится в мае и является оценкой качества по итогам учебного года).

*Итоговая диагностика* (является оценкой уровня достижений, заявленных в программе по завершению всего образовательного курса, проводится в конце цикла обучения по всей программе).

**Система оценки** - все нормативные виды оцениваются согласно таблице 1 (Приложение 1).

### **Список литературы**

#### **Литература для педагогов**

1. Берзин А.А., Лукашин Ю.С. «Сто игр на нашем дворе». Москва. 1966г.
2. Вайнштейн Л.М. «Психология в пулевой стрельбе». Москва.1981г.
3. Видякин М.В. «Физкультура». Волгоград. 2003 г.
4. Максимова Т.Н. «Поурочные разработки по основам безопасности жизнедеятельности: 3 класс». Москва. 2008г.
5. Матвеев Л.П. «Теория и методика физической культуры». М. Ф и З. 1991 г.
6. «Общевоинские уставы вооруженных сил российской федерации». Москва. 1994г.
7. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой. Поддержка работоспособности школьника: упражнения, игры, инсценировки». Волгоград: Учитель. 2008г.
8. Попова Л.П. «Поурочные разработки по основам безопасности жизнедеятельности: 5 класс». Москва. 2008г.
9. «Учебник сержанта воздушно – десантных войск». Часть первая. Москва.1975г.

10. «Учебник сержанта воздушно – десантных войск». Часть вторая. Москва.1975г.  
 11. Эдваб К.А., Стандефер Р.Л. «Секреты здоровья и фитнеса: откровения мастеров боевых искусств». Москва. 2003г.

**Литература для обучающихся (родителей):**

1. Агапова И.А., Давыдова М.А.. «Мы – патриоты! Классные часы и внеклассные мероприятия: 1-11 классы. Москва: ВАКО. 2008г.
2. Луговская А.М. «Памятники и обелиски рассказывают: фотоальбом. Том II». Томск.2011г.
3. «Общевойсковые уставы вооруженных сил российской федерации». Москва. 1994г.
4. Рябков А. «Только ты не вернулся из боя: книга памяти. Часть вторая». Томск. 2007г.
5. «Учебник сержанта воздушно – десантных войск». Часть первая. Москва.1975г.
6. «Учебник сержанта воздушно – десантных войск». Часть вторая. Москва.1975г

**Приложения**

Приложение 1  
Таблица 1

**Оценивание по результатам 5-ти выстрелов с 10 метров**

Возраст учащегося	Положение при стрельбе	Шкала оценивания за выбитые очки					
		Юноши			Девушки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
7-8 лет	лёжа	8	14	20	6	13	20
	сидя	5	11	17	3	8	15
9-11 лет	лёжа	13	19	25	11	18	25
	сидя	8	14	20	6	13	20
12-13 лет	лёжа	18	24	30	16	23	30
	сидя	13	19	25	11	18	25
14-15 лет	лёжа	23	29	35	21	28	35
	сидя	18	24	30	16	23	30
16-18 лет	лёжа	26	32	38	26	33	40
	сидя	21	27	33	22	29	36

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176582781996954633309689447090513787464982389940

Владелец Чумакова Олеся Валерьевна

Действителен с 05.03.2024 по 05.03.2025