

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
БЕЛОВСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Кондратовская средняя общеобразовательная школа»  
Беловского района Курской области**

Принята  
на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» августа 2023 года

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Кондратовской СОШ

С.В. Колодкина

Приказ от «31» августа 2023 г. № 7



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности**

**«Освоение навыков  
стрелковой культуры.  
Стрелковая подготовка»  
(базовый уровень)**

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Срок реализации: 108 часов

Автор-составитель:  
Гриценко Владимир Александрович,  
педагог дополнительного образования

Дополнительное образование детей является важнейшей составляющей образовательного пространства, которое формирует и развивает творческие способности у детей, удовлетворяет их индивидуальные потребности в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формирует культуру здорового и безопасного образа жизни, укрепляет здоровье, а также организует их свободное время.

Одним из изменений системы дополнительного образования является переход к новым принципам управления, заложенным в федеральном проекте «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

В рамках регионального проекта «Успех каждого ребёнка» в муниципальном казенном образовательном учреждении «Кондратовская средняя общеобразовательная школа» Беловского района Курской области созданы новые места для занятий по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Стрелковая подготовка» физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии с *нормативными документами*:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 о направлении информации (методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Лицензия на право осуществления образовательной деятельности: серия 46 Л 01 № 0000363, регистрационный № 2204 от 22.04.2016 г.;
- Устав муниципального казенного образовательного учреждения «Кондратовская средняя общеобразовательная школа» Беловского района Курской области.

Программа имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Позволяет развить у учащихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость. Привлекает воспитанников эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и возможность научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества.

**Актуальность** представленной программы в том, что она способствует подготовке ребят к службе в вооруженных силах России, помогает получить им специальные знания, умения и навыки необходимые будущим защитникам Родины. Программа дает возможность познакомиться с пневматическим оружием, научиться выполнять стрельбу, производить разборку и сборку автомата Калашникова не только мальчикам, которым в дальнейшем предстоит пройти военную службу, но и девочкам, которые проявляют интерес к стрельбе, владению оружием.

#### **Отличительные особенности программы:**

1. Теоретическая подготовка – знакомит учащихся с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения тренировок, с характеристикой вооружения Российской армии, с историей ее создания;

2. Техническая подготовка – ставит задачи найти для каждого занимающегося устойчивую изготровку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия.

3. Физическая подготовка – необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития;

4. Психологическая и тактическая подготовка – проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложные материалы, что развивает мышление, способствует появлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Педагогическая **целесообразность** программы состоит в том, что в процессе её реализации, у обучающихся формируется психологическая устойчивость. 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. При занятии стрельбой из пневматического

оружия идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности обучающихся.

### **Организация образовательного процесса.**

Программа рассчитана на 4 месяца обучения:

- общее количество часов в год - 108 ч;
- количество учебных недель – 18;
- количество часов в неделю – 6 ч;
- периодичность – 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа
- адресат программы: дети школьного возраста от 7 до 17 лет;
- состав группы – постоянный в количестве 15 человек.
- уровень сложности программы – базовый;
- форма обучения по программе – очная.

### **Формы организации образовательного процесса:**

В зависимости от уровня подготовки учащихся занятия могут проводиться в форме групповых и индивидуально – групповых.

Основными формами занятий являются учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия, спортивные игры и соревнования. Каждое занятие делится на 3 части:

подготовительная – организационные моменты, разминка;

основная – обучение технике и тактике стрельбы, развитие физических, специальных психических качеств, повышение уровня функциональной подготовленности;

заключительная - занятия способствуют приведению занимающихся в относительно спокойное состояние путем снижения нагрузок и создания хорошего эмоционального фона.

## **1.2. Цель программы**

Привлечение обучающихся к активным занятиям стрелковым спортом посредством обучения техническим приемам пулевой стрельбы.

### **1.3 Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- обучить основным теоретическим и практическим знаниям в области стрелкового спорта;
- ознакомить с общими сведениями о пневматическом оружии, используемом при стрельбе;
- обучить приемам безопасности при стрельбе из пневматической винтовки;
- формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.

#### **Развивающие:**

- развить глазомер, скорость, точность и координацию движений;
- развить выносливость, трудолюбие, меткость, умения правильно анализировать свои действия;
- расширить кругозор и эрудицию учащихся в области стрелкового спорта;
- развитие у детей навыков решения коммуникативных задач в условиях подготовки и проведения соревнований по стрельбе;
- научить детей ориентироваться в сложной ситуации.

#### **Воспитательные:**

- воспитание дисциплины, чувства ответственности;
- развитие навыка группового общения, умения работать в команде;
- формировать мотивацию к здоровому образу жизни;
- формировать умение работать с партнёром и командой, быть членом коллектива.

### **1.4 Планируемые результаты**

#### **Предметные результаты**

К концу обучения обучающиеся будут знать:

- историю стрелкового оружия;
- теоретические основы стрельбы;
- элементарные теоретические сведения о баллистике;
- меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием;
- назначение, общее устройство и принцип действия пневматической винтовки МР-512;
- правила выполнения стрельбы;
- правила соревнований по стрельбе;
- технику стрельбы из пневматической винтовки МР-512 по мишени из

положения, сидя за столом и лежа с упора, стоя с руки, лежа с руки

К концу обучения обучающиеся будут уметь:

- выполнять специальные действия, способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять основные элементы техники выполнения выстрела;
- выполнять стрелковые упражнения из положения стоя, лежа и сидя;
- делать самоанализ стрельбы;
- выполнять упражнения для развития гибкости, координации и точности движения, на расслабление различных групп мышц.

### **Метапредметные результаты.**

Ответственность соблюдать меры безопасности при стрельбе из оружия;

Умение соотносить свои действия с планируемым результатом;

Способность к объективной самооценке своих действий при стрельбе;

Умение находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

Умение организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

Умение планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

### **Личностные результаты**

управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи;

потребность в здоровом образе жизни;

владение основами самоконтроля, самооценки

№	Наименование раздела	Всего	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение. Техника безопасности	2	2	-	Беседа, тестирование
2	История стрелкового оружия.	2	2	-	Тестирование на знание теоретического материала, сдача контрольных нормативов
3	Основы техники стрельбы	10	5	5	
4	Правила соревнований	2	1	1	
5	Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки	42	-	42	
6	Общая физическая подготовка	40	-	40	
7	Разборка-сборка автомата Калашникова	7	1	6	
8	Контрольные соревнования	3	-	3	
9	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>11</b>	<b>97</b>	

## Содержание программы

### Теоретическая подготовка

#### **Раздел 1: Введение – 2 ч.**

Вводное занятие. Цель и задачи курса.

Общие требования. Правила обращения с оружием.

Права и обязанности стрелка. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице и др.). Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

**Оборудование:** Учебно-методическое пособие «Пулевая стрельба», инструкция по технике безопасности при проведении стрельб

#### **Раздел 2: История стрелкового оружия – 2 ч.**

История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие. Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские

чемпионы – россияне в стрелковом спорте. Закон «О всеобщей воинской обязанности».

**Оборудование:** Плакаты, учебная литература

**Раздел 3: Основы техники стрельбы - 10 ч.**

**Материальная часть ПВ.**

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство пневматических винтовок. Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием.

**Основы стрельбы.**

Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. Отдача ружья, полет пули в воздухе. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пулек. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.

**Основы техники стрельбы.**

Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка.

**Оборудование:** Стрелковый мат, Стрелковый стол, Стрелковый табурет, пневматическая винтовка, мишени

**Раздел 4: Правила соревнований - 2 ч.**

Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Допуск участников к соревнованиям. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

### **Практическая подготовка**

**Раздел 5: Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки Приемы изготовки. Прицеливание. Спуск курка –42 ч.**

Показ приемов изготовки для стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке.

Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки.

Изучение и освоение приемов изготовки. Тренировка.

**Оборудование:** Стрелковый мат, Стрелковый стол, Стрелковый табурет, пневматическая винтовка, мишени



## **Раздел 6: Общая физическая подготовка - 40 ч.**

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.

**Оборудование:** Гимнастические маты, мяч волейбольный, мяч баскетбольный, свисток

## **Раздел 7: Разборка-сборка автомата Калашникова – 7 ч.**

Устройство автомата Калашникова. Методика выполнения неполной разборки автомата Калашникова.

**Оборудование:** ММГ учебный автомат Калашникова, секундомер

## **Раздел 8: Контрольные соревнования - 3 ч.**

Условия проведения. Подготовка и участие команды в поединках. Судейство соревнований. Определение результатов.

**Оборудование:** Пневматический тир, стрелковый мат, электронный лазерный тир

### **Планируемые результаты.**

После освоения стрелковой программы 4 месяцев обучения обучающийся должен *знать*:

- устройство пневматической винтовки и пистолета,
- особенности стрельбы, как вида спорта,
- поведение стрелка во время выстрела,
- причины, вызывающие рассеивание выстрела,
- последовательность выполнения выстрела,
- как выполняется правильное прицеливание,
- знать технику безопасности при выполнении стрельб.

После освоения стрелковой программы 4 месяцев обучения обучающийся должен *уметь*:

- заряжать оружие и вести стрельбу с соблюдением правил техники безопасности,
- контролировать мышечное напряжение своего тела,
- дифференцировать величину мышечных усилий,
- выполнять корректировку прицела во время стрельбы,
- исправлять ошибки возникающие при стрельбе.

### **ФОРМА АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

- наблюдение за деятельностью учащихся;

- соревнования по стрельбе;
- соревнования по военно-прикладному многоборью;
- выполнение контрольных упражнений

### **Критерии оценивания.**

Контроль проводится в виде опроса и демонстрации, оценивается:

- «Зачтено» - учащийся правильно ориентируется в современном стрелковом оружии, знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, умение правильно занять позицию на стрелковом рубеже, вести прицельную и кучную стрельбу.
- «Не зачтено» - Если учащийся неправильно ориентируется в современном стрелковом оружии, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже

### **Методическое обеспечение программы**

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач на занятиях рекомендуется применять разнообразные формы и методы их проведения.

Словесные методы создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели педагог использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания, инструкции.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у обучающихся конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы позволяют освоить практические навыки и умения.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, индивидуальная.

Дидактические и демонстрационные материалы: Упражнения учебные приборы и оборудование: Пневматический тир, электронный лазерный тир, стрелковый мат, стрелковый стол, макеты и модели (гранаты), стрелковый табурет, ММГ учебный автомат Калашникова

Место проведения учебных занятий и тренировок и хранения оружия: школьные помещения: спортивный зал, учебный кабинет.

## II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Группа	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятия	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1	1	01.09. 2023 г	29.12. 2023 г	17	54	108	3 раза по 2 часа	Праздничные дни, установленные законодательством РФ	ноябрь 2023г
2	2	1	10.01. 2024 г	24.05. 2024 г	17	54	108	3 раза по 2 часа	Праздничные дни, установленные законодательством РФ	март 2024 г

#### **Материально-техническое обеспечение программы**

*Помещение:* учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий, и оборудованный в соответствии с санитарногигиеническими нормами.

*Перечень оборудования, инструментов, и материалов*

- Плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
- Пневматическая винтовка;
- Стенды для стрельбы;
- Мишени бумажные (различные);
- Пульки для стрельбы из пневматического оружия;
- Лазерный тир;
- Макеты ручных осколочных гранат;
- Маты для стрельбы;
- Валики для стрельбы из упора, столы.

### **Кадровое обеспечение реализации программы:**

Реализация программы «Освоение навыков стрелковой культуры. Стрелковая подготовка» обеспечивается педагогическим работником, имеющим обучение по программам повышения квалификации в рамках создания новых мест дополнительного образования детей в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование»

- Гриценко Владимир Александрович, педагог дополнительного образования, стаж педагогической работы 20 лет.

### **Информационное обеспечение Интернет-ресурсы:**

1. Официальный интернет-сайт Стрелкового Союза России:  
<http://shootingrussia.ru>
2. Официальный интернет-сайт Федерация пулевой и стендовой стрельбы города Москвы: <http://www.shooting-moscow.ru/index.html>
3. Пулевая стрельба Учебно-методическое пособие  
<http://shootingrussia.ru/library/>

### **Учебные фильмы**

- Практическая стрельба. Пневматика. <https://dok-film.net/prakticheskayastrelba-pnevmatika-grazhdanskoe-oruzhie-2019.html>
- Пулевая стрельба. Учебное пособие  
<https://www.youtube.com/watch?v=bugFVQZj8mk>
- Стрельба из пневматической винтовки  
<https://azclip.net/rev/%D1%83%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B8+%D1%81%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%B1%D1%8B+%D0%B8%D0%B7+%D0%BF%D0%BD%D0%B5%D0%B2%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9+%D0%B2%D0%B8%D0%BD%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8/>

### **Методические материалы**

#### **Методы обучения**

В подготовке стрелков применяются различные методы обучения и тренировки. Однако основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы.

**Индивидуальный метод** применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно.

Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям.

**Групповой метод** применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов.

**Индивидуально-групповой метод** на занятиях по стрельбе является основным.

Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

**Метод самостоятельной работы** состоит в том, что обучающиеся, получившие от педагога задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы стрельбы или тренируются в производстве "холостых" выстрелов.

**Словесный:** объяснение, рассказ, беседа, консультация.

**Игры:** развивающие, подвижные; игры на развитие внимания, памяти, глазомера, воображения.

**Наглядный:** использование наглядных, демонстрационных и видеоматериалов, приборов, моделей и т.д.

**Психологический и социологический:** анкетирование, психологические тесты, создание и решение различных ситуаций.

**Формы обучения** Теоретические занятия.

Практические занятия.

Комбинированные формы.

Проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.

### **Методика организации теоретических и практических занятий**

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

Педагог подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами: рассказ, беседа, показ с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

*На практических занятиях* учащиеся приобретают умения и навыки 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, винтовки и пистолеты, необходимое количество мишеней, пуль, стенды для стрельбы.

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.

Перед выполнением практических упражнений педагог проводит словесное разъяснение техники исполнения.

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

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

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

На каждом занятии, по окончании стрельбы, обучающиеся получают свою мишень с оценкой или замечаниями педагога.

**Меры по обеспечению безопасности учебных занятий и соревнований включают:**

- контроль освоения занимающимися правил обращения с оружием, боеприпасами и поведения на стрельбище;
- формирование у занимающихся прочных навыков правильного обращения с оружием и патронами и воспитание у них нетерпимого отношения к нарушениям правил окружающими;
- контроль преподавателя за действиями занимающихся и обеспечение страховки при занятиях начинающих;
- исключение самостоятельных тренировок начинающих и неквалифицированных стрелков;
- оформление тира плакатом с правилами поведения и безопасного обращения с оружием.

### Оценочные материалы

#### Условия выполнения контрольных упражнений

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

		опорой						
«Юный стрелок»	10	С опорой о стол	6	20	8	2	4	30 мин
«Меткий стрелок»	10	Стоя	6	20	8	2	4	45 мин
«Снайпер»	10	Стоя. Лежа	6	20	8	2	4	40 мин

**Разрядные нормы по стрельбе пулевой:**

Индекс упражнения	Положение для стрельбы	Дистанция м	пол	Уровни достижений			
				переходной	мин	средний	высокий
«Начинающий стрелок»	Сидя или стоя с опорой на стол (5выстрелов)	5	м	40			
			д	34			
«Юный стрелок»	С опорой о стол (20выстрелов)	10	м		130	150	170
			д		122	142	162
«Меткий стрелок»	Стоя (20выстрелов)	10	м		110	130	150
			д		100	120	140
«Снайпер»	Стоя. Лежа (40выстрелов 20/20) (40 выстрелов 20 + 20)	10	м		310	330	350
			д		300	320	340

Календарно-тематическое планирование на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1			<b>Вводное занятие:</b> Правила безопасности при обращении с пневматическим оружием. Правила безопасности в тире. Пулевая стрельба как один из видов спорта.	2	Групповая Индивидуальная	Кабинет	Наблюдение
2			Правила безопасности при обращении с пневматическим оружием. Правила безопасности в тире. Пулевая стрельба как один из видов спорта.	2	Групповая Индивидуальная	Кабинет	Наблюдение
3			История развития пулевой стрельбы в России. Современные виды огнестрельного оружия.	2	Групповая Индивидуальная	Кабинет	Опрос
4			Теория. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство пневматических винтовок.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
5			Виды прицелов и их устройство. Практика. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
6			<b>Основы стрельбы.</b> Теория. Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. Отдача ружья, полет пули в воздухе. Образование траектории и её элементы.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
7			Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пульек. Темп	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение



		стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.				
8		<b>Основы техники стрельбы.</b> Практика. Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
9		Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
10		Выполнение обязанностей судьи линии огня, судьи линии мишеней, судьи контролера, судьи показчика. Тренировка в прицеливании.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
11		Показ приемов изготовки для стрельбы, сидя с опорой локтями о стол или стойку.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
12		Прицеливание, положение корпуса рук, ног, головы, спуск курка с опорой о стол или стойку.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
13		Положение указательного пальца на спусковом крючке. Порядок заряжания и разряжения винтовки. Понятие прицеливания. Спуск курка.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение

14		Практическая стрельба из пневматической винтовки с опорой о стол, порядок заряжания винтовки, спуск курка.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
15		Усовершенствование приемов изготовления к стрельбе. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
16		Показ приемов изготовления для стрельбы из положения стоя. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
17		Усовершенствование приемов изготовления для стрельбы из положения стоя. Стрельба из положения стоя.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
18		Показ приемов изготовления для стрельбы из положения лежа.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
19		Усовершенствование приемов изготовления для стрельбы из положения лежа. Стрельба из положения лежа.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
20		Показ приемов изготовления для стрельбы из положения сидя с колена	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
21		Усовершенствование приемов изготовления стрельбы из положения сидя с колена. Стрельба из положения сидя с колена.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
22		Изучение составных частей пистолета Макарова.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
23		Показ приемов изготовления	2	Групповая	Спортивный	Выполнение

		стрельбы из лазерного пистолета Макарова. Прицеливание. Спуск курка.		Индивидуальная	зал	упражнений, наблюдение
24		Усовершенствование стрельбы из лазерного пистолета Макарова, изготовка для стрельбы стоя. Прицеливание. Спуск курка.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
25		Техника стрельбы из лазерного пистолета Макарова.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
26		Усовершенствование приемов изготовки для стрельбы, сидя с опорой локтями о стол. Стрельба с опорой о стол. Выполнение норм ГТО.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
27		Техника стрельбы из лазерного пистолета Макарова. Выполнение норм ГТО из лазерного ПМ.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
28		Развитие стрелкового спорта в РФ. Олимпийские чемпионы..	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
29		Упражнения на расслабление различных групп мышц.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
30		Упражнение на развитие координации и точности движений с мячом и скакалкой.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
31		Упражнения на формирование правильной осанки. Растяжки.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
32		Спортивные и подвижные игры.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
33		Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
34		Прыжки в длину с места по нормам ГТО.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений,

		Вспомогательные упражнения.				наблюдение
35		Отжимание от пола по нормам ГТО. Упражнения на координацию.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
36		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
37		Прыжки на одной ноге, на двух на месте. Прыжки с продвижением вперед.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
38		20 26 Основные физические качества. Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
39		Метание малого мяча в вертикальную цель. Прыжки через скакалку.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
40		Прыжки через скакалку. Прыжок в длину с места. Эстафеты	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
41		Бег с изменением направления, ритма и темпа. Челночный бег 3x10м. Развитие скоростных способностей.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
42		Упражнения на координацию и внимание.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
43		Техника выполнения подтягивание на перекладине. Отжимание от пола.		Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
44		Упражнение на развитие координации и точности движений с мячом и скакалкой.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
45		Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
46		Спортивные и подвижные игры с мячом и скакалкой.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение

47		Изучение Устройства и составных частей АК-74.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
48		Техника неполной разборки АК-74 на время.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
49		Усовершенствование техники неполной разборки АК-74 на время.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
50		Усовершенствование техники неполной разборки АК-74 на время.	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
51		Сдача контрольных нормативов по техники неполной разборки АК-74	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
52		Проведение контрольных соревнований по пулевой стрельбе из пневматической винтовки	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
53		Проведение контрольных соревнований по пулевой стрельбе из пневматической винтовки	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение
54		Теоретическое занятие на тему «Здоровый образ жизни»	2	Групповая Индивидуальная	Спортивный зал	Выполнение упражнений, наблюдение

## **Рабочая программа воспитания**

Рабочая программа воспитания разработана к дополнительной общеразвивающей программе «Освоение навыков стрелковой культуры. Стрелковая подготовка» физкультурно-спортивной направленности. Воспитание на занятиях дополнительного образования осуществляется преимущественно через:

- вовлечение учащихся в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- создание в детских объединениях традиций, задающих их членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детских объединениях школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогами детских инициатив и детского самоуправления.

Цели и задачи воспитательной работы:

- Формирование представления у учащихся о будущей деятельности на пользу общества.
- Подготовка учащихся к дальнейшему обучению, направленному на овладение будущей профессией.

Помощь в овладении навыками самостоятельности (принятие решений, самовоспитание, самообразование).

Развитие познавательной активности учащихся, продолжить работу по мотивации учебно-тренировочной деятельности.

Обучение умению объективно оценивать свои интеллектуальные и физические возможности.

Совершенствование навыков здорового образа жизни.

Привитие чувства сопричастности к судьбам

Отечества и родного края, формирование гражданской позиции.

Использование педагогических приёмов для демонстрации учащимся

значимости его физического и психического здоровья, для будущего самоутверждения.

Создание оптимально комфортных условий для развития личности, сохранения её неповторимости и раскрытия её потенциальных способностей. Максимальное сближение интересов родителей и педагогов по формированию развитой личности.

#### **Направления воспитательной работы:**

Гражданско-патриотическое направление.

Учебно-познавательная деятельность.

Физическое воспитание и безопасность жизнедеятельности.

Психолого-педагогическое сопровождение.

Работа с родителями.

Планируемые результаты реализации программы воспитания

— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

— оказывать помощь членам коллектива, находить с ними общий язык и общие интересы.

### **Календарный план воспитательной работы**

<b>№ п/п</b>	<b>Мероприятие</b>	<b>Время проведения</b>	<b>Ответственный</b>
1	Спортивный праздник «День отца»	Сентябрь	Педагог дополнительного образования
2	День здоровья Праздник «Веселые туристы»	Октябрь	Педагог дополнительного образования
3	Школьный фестиваль ГТО	Ноябрь	Педагог дополнительного образования
4	Соревнования по стрельбе. «Меткий стрелок»	Декабрь	Педагог дополнительного образования

## Список литературы

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.: Физкультура и спорт, 2003.
2. Вайнштейн Л. М. Основы стрелкового мастерства. - М.:ДОСААФ СССР, 1960
3. История физической культуры и спорта [Текст] : учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / Б. Р. Голощапов. - 10-е изд., стер. - Москва : Академия, 2013. - 310с
4. Дмитриевский А.А. Внешняя баллистика. – М.: Воениздат, 1979.
5. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. – М.: Физкультура и спорт, 1967.
6. Королев Г.И. Управление системой подготовки в спорте. - М.: Мир атлетов, 2005.
7. Курс стрельбы из стрелкового оружия, танков и боевых машин КС-2000. - МВД РФ,2000.
8. Огневая подготовка. Учебник МВД РФ. Авторский коллектив ЦОКР МВД России. - М.,2009.
9. Организация и проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия. Методические рекомендации. – М.: Военная академия имениФ.Э.Дзержинского,2002.
- 10.Потапов А.А. Искусство снайпера. - М./Фаир-Пресс,2005
11. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. - М.: Советский спорт, 2004.
12. Никитушкин В.Г. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва. – М.: Советский спорт, 2005.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать/профессия тренер. - М.: АСТ, 2004.
14. Общая теория и ее практические приложения. - М.: Советский спорт, 2005.
15. Полякова Т.Д. Профилактика и реабилитация зрения. Методические рекомендации. - Минск: БТИФК, 1992.
16. Пулевая стрельба. Примерные программы. - М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005.
17. Роженцов В.В. Утомление при занятиях физической культуры и спортом: проблемы, методы исследования. - М.: Советский спорт, 2006.



18. Селуянов В.Н., Шестаков М.П. Определение одаренностей и поиск талантов в спорте. – М.: Спорт Академ Пресс, 2000.
19. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
20. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар: Изд-во Редакционноиздательского совета Кубанской государственной академии ФК, 1995.