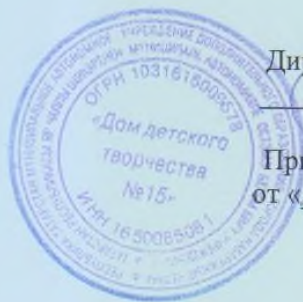


02-07

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА НАБЕРЕЖНЫЕ ЧЕЛНЫ  
«ДОМ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА №15»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от «27» августа 2022г.



«Утверждаю»  
Директор МАУДО «ДДТ № 15»  
С.Н. Грачева

Приказ № 118  
от «27» августа 2022г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА»

*Направленность:* физкультурно-спортивная  
*Возраст учащихся:* 10-18 лет  
*Срок реализации:* 3 года (576 часов)

*Автор-составитель:*  
Шайхутдинов Раиф Рамилович,  
педагог дополнительного образования

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### Информационная карта образовательной программы

<b>1.</b>	<b>Образовательная организация</b>	<i>МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15»</i>
<b>2.</b>	<b>Полное название программы</b>	<i>Дополнительная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба»</i>
<b>3.</b>	<b>Направленность программы</b>	<i>Физкультурно-спортивная</i>
<b>4.</b>	<b>Сведения о разработчиках ФИО, должность, категория</b>	<i>Шайхутдинов Р.Р., педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории</i>
<b>5.</b>	<b>Сведения о программе:</b>	<i>3 года: 1 год обучения - 144 часа,</i>
5.1.	Срок реализации	<i>2 год обучения – 216 часов 3 год обучения – 216 часов</i>
5.2.	Возраст учащихся	<i>10-18 лет</i>
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	<i>дополнительная общеобразовательная программа общеразвивающая разноуровневая  модульная</i>
5.4.	Цель программы	<i>Формирование у учащихся активной гражданской позиции, чувства верности конституционному и воинскому долгу в процессе овладения навыками стрельбы.</i>
5.5.	Образовательные модули (в соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	<i>Стартовый уровень предполагает освоение навыков, достижение умений в кучной стрельбе лежа и сидя. Базовый уровень предполагает освоение навыков, достижение умений в стрельбе лежа и сидя на уровне юношеского разряда. Продвинутый уровень предполагает освоение навыков, достижение умений в стрельбе стоя на уровне спортивного разряда.</i>
<b>6.</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	<i>Формы: учебное, практическое занятие, тренировка, открытое занятие, игра, зачет, соревнование, мастер-класс. Формы дистанционного обучения: видеомастер-классы, видеозанятия, онлайн-тестирование, презентации, виртуальные экскурсии. Методы: словесные, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирования и мотивации, инструктивно-репродуктивный, наблюдения.</i>
<b>7.</b>	<b>Формы мониторинга результативности</b>	<i>Опрос, тестирование, зачет, игры, соревнования, выполнение нормативов. Дистанционные формы контроля: онлайн-тестирование, онлайн-соревнование, онлайн-зачет.</i>
<b>8.</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	<i>По окончании курса обучения, программа усвоена: -эффективный уровень- 38%,</i>

		<p>-оптимальный уровень- 62%,  Сохранность контингента-96%  Участие в соревнованиях, конкурсах-100%  Наличие призеров и победителей в соревнованиях:  - республиканский уровень- 10 %,  - муниципальный уровень- 50 %</p>
<b>9.</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	<i>Март 2023 год</i>
<b>10.</b>	<b>Рецензенты</b>	<p><i>Матросов Р.Т. – Начальник отделения планирования, предназначения, подготовки и учета мобилизационных ресурсов военного комиссариата Центрального и Автозаводского районов города Набережные Челны.  Фет Г.Л. - ПДО высшей кв. категории, МАУ ЦПМК «Подросток».  Хазиев Ф.Г. - ПДО, высшей кв. категории, МАУДО «ДДТ№15»</i></p>

## Оглавление

	<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	
1	Информационная карта образовательной программы	2
2	Оглавление	4
3	Рецензия внешняя	5
4	Рецензия внутренняя	7
5	Сертификат	8
6	Пояснительная записка	9
7	Матрица образовательной программы	17
8	Учебно – тематический план 1 года обучения.	24
9	Учебно – тематический план 2 года обучения	26
10	Учебно – тематический план 3 года обучения	28
11	Содержание программы 1 года обучения	30
12	Содержание программы 2 года обучения	33
13	Содержание программы 3 года обучения	36
14	Планируемые результаты освоения программы	40
	<b>Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий</b>	
15	Организационно – педагогические условия реализации программы	40
16	Формы аттестации /контроля	41
17	Список литературы	42
	<b>Приложение 1</b>	
18	Описание общей методики работы	43
19	- Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 1 года обучения	45
	- Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 2 года обучения	46
	- Методическое, дидактическое и материально-техническое обеспечение реализации программы 3 года обучения	46
	<b>Приложение 2</b>	
20	- Календарный график 1 года обучения	
	- Календарный график 2 года обучения	
	- Календарный график 3 года обучения	
	-План воспитательной работы. Работа с родителями	

## Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу  
физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба»  
педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории  
МАУДО «Дом детского творчества № 15»  
Шайхутдинова Раифа Рамиловича

Обучение по дополнительным общеразвивающим программам, имеющим целью подготовку несовершеннолетних граждан к военной или иной государственной службе, относится к допризывной подготовке подростков к службе в Вооруженных силах РФ.

Дополнительная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» педагога дополнительного образования Р.Р. Шайхутдинова актуальна в настоящее время, потому что в ходе реализации данной программы учащиеся получают знания об оружии, отрабатывают умения и навыки в стрельбе, у них формируются нравственные, морально-волевые качества, необходимые призывникам к службе в ВС РФ.

Программа адаптирована для учащихся среднего и старшего школьного возраста для занятий стрельбой в системе дополнительного образования, что позволяет охватывать более широкую возрастную группу несовершеннолетней молодежи для подготовки к службе в армии.

Целью программы является формирование у учащихся активной гражданской позиции, чувства верности конституционному и воинскому долгу в процессе овладения навыками стрельбы.

Пулевая стрельба это военно-прикладной вид спорта который является добровольной подготовкой к военной службе. Принимая участие в военно-спортивных соревнованиях и спартакиадах, учащиеся выполняют классификационные нормативы, получают спортивные разряды и разряды в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО, что позволяет в дальнейшем призывникам во время службы в армии показывать хорошие результаты в военной подготовке и при выполнении нормативов ВСК.

Успешность реализации дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба» подтверждается победами учащихся в различных в военно - спортивных соревнованиях в городе и РТ, военно - патриотических слетах. Учащиеся активно участвуют в военно-патриотических мероприятиях, проводимых военкоматом, ДОСААФ города и РТ, ветеранскими организациями. Многие выпускники выбрали для себя профессию военного, закончили или учатся в военных учебных заведениях и остаются в ВС на контрактную службу.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба» педагога дополнительного образования Шайхутдинова Раифа Рамиловича составлена с учетом требований «Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ» МОиН Республики Татарстан, РЦВР, 2021 год.

Начальник отделения планирования, назначения, подготовки  
и учета мобилизационных ресурсов военного комиссариата  
Центрального и Автозаводского районов г. Набережные Челны РТ



Р.Т. Матросов

## Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу  
физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба»  
педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории  
МАУДО «Дом детского творчества № 15»  
Шайхутдинова Раифа Рамиловича

Дополнительная программа физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба» имеет социальную значимость и представляет практический интерес для учащихся. Программа разработана на 3 года обучения.

Доступность программы для широкой массы ребят аргументируется тем, что пулевая стрельба - это такой вид спорта, которым могут заниматься дети с ослабленным здоровьем, так и физически развитые дети. В своей работе Шайхутдинов Р.Р. определил актуальность проблемы гражданско-патриотического воспитания подрастающего поколения, как одной из важных проблем современного общества.

Программа разработана в соответствии с учетом требований, целями и задачами к программам дополнительного образования детей и соответствует возрасту учащихся. Программный материал изложен методически грамотно, системно, последовательно, содержит все структурные элементы. Программа соответствует возрастным особенностям учащихся.

Она ориентирована на создание эффективной среды, в условиях которой возможно физическое развитие учащегося и нацелена на пропаганду здорового образа жизни. Большая часть материала отводится практическим занятиям, что даст возможность успешнее освоить предполагаемый программой материал. В основе программы лежит обучение практическим навыкам пулевой стрельбы из пневматической винтовки, общефизической и строевой подготовок

При разработке программы педагог руководствовался научно обоснованными принципами: адресности; индивидуального подхода; приоритета интереса детей и их родителей; комплексности мер воздействия и т.д. Определена стратегия реализации программы, сделан прогноз в отношении ожидаемых результатов.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба» педагога дополнительного образования Шайхутдинова Раифа Рамиловича составлена с учетом требований «Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ» МОиН Республики Татарстан, РЦВР, 2021 год, и может быть предложена к практическому применению.

Судья первой категории по стрельбе,  
специалист по работе с молодежью  
МАУ «ЦП(М)К «Подросток»

Директор  
МАУ «ЦП(П)К по месту жительства «Подросток»



## Рецензия

на дополнительную общеразвивающую программу  
физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба»  
педагога дополнительного образования высшей квалификационной категории  
МАУДО «Дом детского творчества № 15»  
Шайхутдинова Раифа Рамиловича

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба» направлена на решение проблемы допризывной подготовки подростков к службе в Вооруженных силах РФ и способствует патристическому воспитанию молодежи.

Данная программа «Пулевая стрельба» ставит перед собой цель формирование у учащихся активной гражданской позиции, чувства верности конституционному и воинскому долгу в процессе овладения навыками стрельбы. У учащихся формируются нравственные, морально-волевые качества, необходимые в службе в ВС и других силовых структурах, развивается интеллект учащегося.

Педагог заложил в программу решение образовательных задач посредством применения форм, способов и методов работы, применяемых согласно новым требованиям, предъявленным образованием в соответствии с возрастными особенностями учащихся.

Программа адресована учащимся десяти - восемнадцати лет и рассчитана на три года обучения. Разработана с учетом основных принципов: изучения учебного материала от простого к сложному, научности, новизны, систематичности, последовательности, доступности содержания, самостоятельности, наглядности, эффективности учебной деятельности.

Новизна программы состоит в том, что программа адаптирована для учащихся среднего и старшего школьного возраста для занятий стрельбой в системе дополнительного образования и для этого созданы соответствующие условия.

Документ содержит все структурные элементы в соответствии с требованиями к содержанию и оформлению программ дополнительного образования детей. Пояснительная записка раскрывает целостность программы - единство цели, задач, ожидаемых результатов и способов их достижения. Учебный план содержит количество отведенных часов на теоретическую и практическую часть, а так же формы аттестации и контроля учащихся. Учебный план включает перечень тем, разделов с разбивкой на теоретические и практические виды занятий.

Организационно - педагогические условия реализации образовательной программы обеспечивают ее реализацию в полном объеме. Информационное обеспечение программы содержит список литературы для педагога, а так же для детей и их родителей. Включен план воспитательной работы и план работы с родителями.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба» педагога дополнительного образования Шайхутдинова Раифа Рамиловича составлена с учетом требований «Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ» МОиН Республики Татарстан, РЦВР, 2021 год.

Руководитель методического объединения педагогов  
физкультурно-спортивной направленности,  
педагог дополнительного образования  
высшей квалификационной категории  
МАУДО «Дом детского творчества № 15»



Ф.Г. Хазиев

## СЕРТИФИКАТ № 356

Настоящий сертификат соответствия программы требованиям Методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ (в том числе адаптированных), ГБУ ДО «Республиканский центр внешкольной работы» 2022 год, выдан педагогу дополнительного образования **Шайхутдинову Раифу Рамиловичу**.

Данный сертификат дает право на реализацию дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивной направленности «Пулевая стрельба» МАУДО города Набережные Челны «Дом детского творчества №15» сроком до мая 2025 года.

### Рецензенты:

**Матросов Р.Т.**, начальник отделения планирования, предназначения, подготовки, подготовки и учета мобилизационных ресурсов военного комиссариата Центрального и Автозаводского районов города Набережные Челны.

**Фет Г.Л.**, специалист по работе с молодежью, судья первой категории по стрельбе МАУ ЦПМК «Подросток».

**Хазиев Ф.Г.**, педагог дополнительного образования высшей квалификационной категории МАУДО «Дом детского творчества №15».

Директор  
МАУДО «ДДТ № 15»

С.Н. Грачева

Заместитель директора по УВР  
МАУДО «ДДТ № 15»

С.П. Шереметьева

Методист  
МАУДО «ДДТ № 15»

О.Л. Бычкова



г. Набережные Челны  
2022 г.



## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Пулевая стрельба – один из многих военно-прикладных видов спорта. В городе Набережные Челны пулевая стрельба интересует многих учащихся и пользуется спросом. Занятия пулевой стрельбой предъявляет большие требования к учащимся как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе. При занятии пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Обязательный фактор проявления и развития воли - преодоление препятствий. Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, развитой центральной нервной системы. Психологическая активность тесно связана с вниманием. Занятия стрельбой развивают внимание таким образом, чтобы психологическая активность была избирательной и сосредоточена на событиях в зависимости от его актуальности. Также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор. Занятие пулевой стрельбой способствуют улучшению здоровья, отвлекают ребят от вредных привычек

В течение учебного года проводится много соревнований по стрельбе среди учащихся кадетских и общеобразовательных школ, военно-патриотических объединений в рамках городских программ и спартакиад военно-патриотической направленности. Участники команд выступают в личном и командном первенстве, поэтому должны иметь хорошую стрелковую подготовку. Такая подготовка помогает им побеждать на соревнованиях.

*Направленность программы* – физкультурно-спортивная. В процессе обучения по программе учащиеся приобретают навыки обращения с оружием. С первого же занятия учащихся приучают соблюдать меры безопасности при обращении с оружием, правил сбережения, осмотра оружия и подготовки его к стрельбе. Это особо важно для мальчиков, ведь многим предстоит нести службу в рядах Вооруженных сил России.  
*Уровень программы* – продвинутый.

*Нормативно-правовое обеспечение программы.* При разработке дополнительной общеразвивающей программы основными нормативными документами являются следующие:

- Федеральный закон об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 31 июля 2020г. №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. №678-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребёнка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от.03.09.2018 №10;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Федеральный закон от 13 июля 2020 г. №189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере» (с изменениями и дополнениями, вступившими в силу с 28.12.2022 г.);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно - эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28;
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. (Письмо Министерства Просвещения от 31 января 2022 года №ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций»);
- Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ в новой редакции МОиН РТ, ГБУДО «Республиканский центр внешкольной работы» г. Казань 2023 г.;
- Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования г. Набережные Челны «Дом детского творчества №15».

*Актуальность программы* заключается в ее воспитательном значении, которое включает в себя: формирование гражданской позиции подростков, их патриотическое воспитание, подготовка к защите Отечества, формирование чувства верности и воинскому долгу, становление нравственных, морально-волевых качеств, приобщение к здоровому образу жизни. Программой предусмотрено выполнение классификационных нормативов, получение спортивных разрядов и разрядов в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Программа адаптирована для реализации временного ограничения занятий в очной форме и включает необходимые инструменты электронного обучения.

*Педагогическая целесообразность.* Программа создает условия, обеспечивающие решение задач по воспитанию у детей и подростков чувства патриотизма и гражданственности через применение технологий, форм и методов образовательной деятельности. В процессе овладения навыками стрельбы из огнестрельного оружия у учащихся формируются такие личностные качества, как решительность, смелость, психологическая устойчивость, внимательность, сдержанность, рассудительность, трудолюбие. Также занятия стрельбой, адаптированные к современным условиям, опираются на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие морально-волевых и нравственных качеств учащегося. В условиях электронного обучения применяются дистанционные технологии: проведение онлайн – занятий, видео мастер-классов, презентаций.

Новизна программы заключается в том, что она адаптирована для реализации в системе дополнительного образования и ориентирована на учащихся среднего и старшего школьного возраста. Используются различные способы обучения,

способствующие достижению наилучших результатов, применяются дистанционные технологии и инструментарии электронного обучения.

*Отличительные особенности программы.* Содержание программы адаптировано для обучения стрельбе учащихся среднего и старшего школьного возраста. Физическая сила, быстрота движений, быстрота реакции составляющие базу спортивного совершенствования в атлетических и игровых видах спорта не имеют такого значения в пулевой стрельбе. Пулевая стрельба – это такой вид спорта, которым могут заниматься дети даже с ослабленным здоровьем. Программа формирует у учащихся навыки обращения с оружием, возможность применения учащимися полученных умений и навыков на службе ВС и других силовых структурах.

*Цель программы:* формирование у учащихся активной гражданской позиции, чувства верности конституционному и воинскому долгу в процессе овладения навыками стрельбы.

*Обучающая цель:* формирование у учащихся специальных знаний и умений на основе последовательного и постепенного овладения программным материалом по предмету.

*Задачи.*

- Изучение материальной части пневматической и малокалиберной винтовок, автомата Калашникова.
- Обучение навыкам обращения с пневматическим и огнестрельным оружием.
- Овладение основами техники стрельбы из пневматического и огнестрельного оружия.
- Изучение правил поведения в тире и соблюдение мер безопасности при стрельбе.
- Формирование навыка самостоятельного поиска информации на онлайн - платформах, сайтах.

*Развивающая цель:* развитие морально волевых качеств учащихся и познавательного интереса к занятиям.

*Задачи:*

- Развитие специальной статической выносливости, волевых качеств, стрессовой устойчивости.
- Развитие координации, мышечной памяти, тактического мышления.
- Подготовка к военной службе.
- Развитие умения работать дистанционно, использовать социальные сети в образовательных целях.

*Воспитательная цель:* формирование позитивных ценностных ориентаций для достижения адаптации учащегося в различных жизненных условиях.

*Задачи.*

- Формирование нравственно-этических качеств: целеустремленности, настойчивости, мужества, дисциплинированности, ответственности, уверенности в себе и своих силах, самообладание.
- Воспитание чувства товарищества и взаимопомощи.
- Воспитание гордости за свой коллектив, свой город, за свою Родину.

Основными принципами, используемыми в реализации программы, являются:

- принцип сознательности и активности, учащиеся осознанно, осмысленно выполняют поставленные задачи, активно изучают новые приемы техники стрельбы.
- принцип наглядности – фактора адекватного разучивания двигательных действий. Применение наглядных пособий в сочетании с имитационными упражнениями.

*Программой предполагается формирование следующих компетенций учащихся:*

Коммуникативной компетенции. Формирование у учащихся определенных спортивно - оздоровительных, социокультурных знаний, коммуникативных умений и навыков, позволяющих осуществлять общение со сверстниками, занимающимися другими видами спорта.

Учебно-познавательной. Продуктивное и репродуктивное познание, исследование, привлечение различных знаний (предметных и других областей) для подготовки учащимися рефератов, докладов, сообщений

Информационной. Самостоятельный поиск учащимися информации из различных источников, использование информационных технологий (электронная почта, СМИ, Интернет) для ознакомления с доступными способами дистанционного обучения.

*Адресат программы. Особенности возрастной группы детей.* Программа разработана с учетом психофизиологических особенностей детей 10-18 лет. Для учащихся данного возраста характерно период полового созревания и неравномерное физиологическое развитие, обуславливающие эмоциональную неустойчивость и резкие колебания настроения. Изменение социальной ситуации развития: переход от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости.

Смена ведущей деятельности: учебную деятельность вытесняет личностное общение со сверстниками. Открытие и утверждение своего «Я», поиск собственного места в системе человеческих взаимоотношений. Познание себя через противопоставление миру взрослых и через чувство принадлежности к миру сверстников. Это помогает подростку найти собственные ценности и нормы, сформировать свое представление об окружающем его мире. Появление «чувства взрослости», желание подростка признания своей «взрослости». В этом возрасте подростки стремятся освободиться от эмоциональной зависимости от родителей.

*Объем программы.* Программа разработана на три года обучения: первый год обучения – 144 часа, второй год обучения -216 часов, третий год обучения- 216 часов. Общее количество- 576 часов.

*Формы организации образовательного процесса. Виды занятий.* В зависимости от года обучения формы организации образовательного процесса могут быть групповые и индивидуально – групповые. Основной формой являются учебные занятия, на которых осваивается новый материал. Разминочные занятия перед тренировкой или соревнованием имеют цель подготовить организм стрелка к выполнению определенной физической и психической нагрузок, снять излишнее нервное возбуждение. Учебно-тренировочные занятия проводятся с целью совершенствования техники, выработки специальной выносливости и работоспособности, воспитания волевых качеств. Также проводятся занятия - практикумы, зачеты, беседы, соревнования, практическое занятие, мастер-класс, открытое занятие. В условиях дистанционного обучения проводятся видеомастер-классы, видеозанятия, презентации, виртуальные экскурсии.

*Срок освоения программы* – три года. Три этапа (уровня) реализации программы:

I этап - определение уровня общей и специальной физической подготовленности, развитие уровня мастерства в стрельбе лежа с упора, лежа с опорой на локоть, сидя за столом с упора. Проведение соревнований. Изучение теории пулевой стрельбы.

II этап - развитие уровня общей и специальной физической подготовленности, уровня мастерства в стрельбе сидя за столом с опорой на локоть, стоя с упора. Проведение соревнований. Углубление знаний по теории пулевой стрельбы

III этап - сдача контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке. Развитие уровня мастерства в стрельбе стоя. Проведение соревнований по стрельбе. Сдача зачетов по теории пулевой стрельбы. Практический зачет: стрельба лежа, сидя за столом, стоя.

*Режим занятий:* первый год обучения 2 раза в неделю по 2 часа, второй и третий год обучения - 3 раза в неделю по 2 часа. Практические занятия - стрельба из оружия, проводятся по 1 часу, так как предусматривают занятия в тире. Правила техники безопасности при организации занятий в тире допускают длительность занятия 1 час.

*Планируемые результаты реализации программы.*

*1 год обучения:*

- знать материальную часть пневматического оружия;
- знать правила поведения в тире и меры безопасности при стрельбе;
- знать основы стрельбы из винтовки, лежа и сидя с упора;
- уметь занимать правильную изготовку для стрельбы, лежа и сидя с упора;
- уметь правильно прицеливаться и стрелять из пневматической винтовки, лежа и сидя с упора;
- уметь самостоятельно выполнять дистанционные задания;
- уметь добиться кучности стрельбы из положения, лежа с упора у 100% учащихся;
- выполнение норматива «Юношеского» разряда 1 – 3 человека;
- знать образовательные платформы и мессенджер Zoom, Skype, WhatsApp.

*2 год обучения:*

- знать материальную часть спортивного оружия;
- знать правила поведения в тире и меры безопасности при стрельбе;
- знать основы стрельбы из спортивной винтовки, сидя с опорой на локоть;
- знать образовательные платформы, сервисы и мессенджеры YouTube, Zoom, Skype, WhatsApp;
- уметь занимать правильную изготовку для стрельбы, сидя с опорой на локоть;
- уметь правильно прицеливаться и стрелять из пневматической винтовки, сидя с опорой на локоть;
- добиться кучности стрельбы из положения, сидя с опорой на локоть у 100% учащихся;
- уметь произвести выстрел в мишень из винтовки из положения, лежа с упора в условиях соревнований с максимальным результатом.
- выполнение норматива «Юношеского» разряда 7 – 9 человека;
- выполнение норматива «Третьего» спортивного разряда 1-3 человек;

*3 год обучения:*

- знать материальную часть малокалиберного оружия;
- знать правила поведения в тире и меры безопасности при стрельбе;
- знать основы стрельбы из спортивной винтовки стоя;
- знать образовательные и информационные сайты по программе.
- уметь занимать правильную изготовку для стрельбы стоя;
- уметь правильно прицеливаться и стрелять из пневматической винтовки стоя;

- уметь противостоять стрессовым нагрузкам при выполнении упражнения на соревнованиях.
- уметь произвести выстрел из винтовки по цели в ограниченное время с максимальным процентом поражения.
- самостоятельно находить и использовать информацию на серверах Google и YouTube;
- самостоятельно выполнять задания, используя материал с образовательных сайтов и мессенджеров.
- умение добиться кучности стрельбы из положения стоя с упора у 100% учащихся;
- выполнение норматива «Третьего» спортивного разряда 7 – 9 человека;
- выполнение норматива «Второго» спортивного разряда 1-3 человек;

Программа обеспечивает достижение учащимися определенных личностных, метапредметных и предметных результатов:

*Личностные результаты.*

- Российская гражданская идентичность: патриотизм, уважение к Отечеству, к прошлому и настоящему многонационального народа России, чувство ответственности и долга перед Родиной, идентификация себя в качестве гражданина России. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к истории, культуре, ценностям народов России.
- Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; правила индивидуального и коллективного безопасного поведения.

*Метапредметные результаты.*

*Регулятивные:*

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

*Познавательные.* Умение определять понятия, устанавливать причинно-следственные связи, строить логичное рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

*Коммуникативные.* Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками. Работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов.

*Формы подведения итогов реализации программы.* С целью выявления уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы проводится промежуточная аттестация учащихся в конце каждого года обучения и аттестация по завершении освоения программы для выпускников. Формы аттестации: опрос, открытые занятия, зачетные стрельбы, квалификационные соревнования: критерии оценивания разрабатываются индивидуально по годам обучения для определения результативности усвоения образовательной программы. В начале года проводится диагностика на выявление имеющихся знаний и умений учащихся. Текущий контроль проводится по темам и разделам программы в течение года.

По итогам завершения обучения по образовательной программе, успешно прошедшим квалификационные испытания, освоившим программу на эффективном уровне и имеющим достижения на международном, всероссийском и республиканском уровне, выдается свидетельство. Удостоверение выдается выпускникам, освоившим программу на оптимальном уровне, успешно сдавшим квалификационные испытания и участвующим в течение года в конкурсах и фестивалях городского уровня. Диплом выдается каждому учащемуся, прошедшему полный курс обучения по образовательной программе и усвоившему ее на базовом уровне.

В объединении проводятся воспитательные мероприятия, игровые и спортивные программы. Программой предусмотрена организация работы с родителями. В течение года проводятся родительские собрания, индивидуальные беседы. Организуются совместные праздники, открытые занятия, показательные соревнования для родителей.

*Осуществление образовательной деятельности по реализации дополнительных общеразвивающих программ с применением дистанционных образовательных технологий.*

При проектировании и реализации дополнительной общеразвивающей программы, подготовке к занятиям и мероприятиям с учащимися, педагогом используются дистанционные образовательные технологии.

- В программе запланировано проведение онлайн - занятий, видео - занятий, видео-мастер-классов, видео-конференций на платформах мессенджеров Skype, Zoom.

-Разработаны дистанционные задания по содержанию программы [https://edu.tatar.ru/upload/storage/org1522/files/УП%20Пулевая%20стрельба,%20педагог%20Шайхутдинов%20Р\\_P.pdf](https://edu.tatar.ru/upload/storage/org1522/files/УП%20Пулевая%20стрельба,%20педагог%20Шайхутдинов%20Р_P.pdf)

- Предусмотрено проведение индивидуальных консультаций, рассылка заданий для учащихся в WhatsApp.

- Раздача и хранение информации, проверка и контроль знаний учащихся с использованием сервисов Google и YouTube.

- Обмен учебными материалами, организация коммуникации с учащимися и родителями В-контакте.

- Используются электронные образовательные и информационные ресурсы:

[http://www.shooting-ua.com/arhiv\\_sorevnovaniy/methods\\_17.6.htm](http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.6.htm) - Методика тренировки начинающих спортсменов, и тренировка основ. Учебно-методическое пособие «Пулевая стрельба»

<http://www.gto-normy.ru/strelba-iz-pnevmaticheskoy-vintovki/> - Стрельба из пневматической винтовки. Нормы ГТО для школьников. Порядок проведения испытаний.

[http://www.shooting-ua.com/arhiv\\_sorevnovaniy/methods\\_17.htm](http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.htm) - Пулевая стрельба.

Учебно-методическое пособие. Пневматическая винтовка: особенности подготовки и элементы техники. Техника стрельбы из пневматической винтовки



## Матрица дополнительной общеразвивающей программы

Уровни	Критерии	Форм и методы диагностики	Методы и педагогические технологии	Результаты	Методическая копилка дифференцированных заданий
<b>Стартовый</b>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-изучение материальной части пневматического оружия;</li> <li>- ознакомление с правилами поведения в тире и меры безопасности при стрельбе;</li> <li>-освоение основ стрельбы из винтовки, лежа и сидя с упора;</li> <li>-овладение умением занимать правильную изготовку для стрельбы, лежа и сидя с упора;</li> <li>- обучение стрельбе из винтовки, с упора (дистанция 10м. мишень №8, 10 выстрелов – 50 очков);</li> <li>-обучение кучности стрельбы из положения, лежа с упора у 100% учащихся;</li> <li>-владение умением неполной разборки и сборки АК-74 – 60 сек.;</li> <li>-обучение выполнению элементов одиночной строевой подготовки, согласно Строевого устава ВС РФ;</li> <li>-обучение самостоятельному выполнению дистанционных заданий с использованием мессенджеров WhatsApp</li> </ul>	<p>Тестирование, педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная практическая работа, работа в группах, работа в парах, зачет, рефлексия совместной деятельности, фиксирование результатов.</p>	<p>Наглядный: показ изготовления, прицеливания, нажатия на спусковой крючок), Словесные: объяснение, опрос, указания, беседа.  <b>Практический:</b>                  выполнение изготовления для стрельбы, стрельба лежа и сидя с упора. Специальные методы физического воспитания, методы закрепления материала, методы уровневой дифференциации, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа.  <b>Технологии:</b>                  здоровьесбережения, ИКТ, дифференцированного обучения</p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание материальной части пневматического оружия;</li> <li>- знание правил поведения в тире и мер безопасности при стрельбе;</li> <li>- знание основ стрельбы из винтовки, лежа и сидя с упора;</li> <li>- знание порядка неполной разборки и сборки АК-74 по установленным нормативам;</li> <li>- умение занимать правильную изготовку для стрельбы, лежа и сидя с упора;</li> <li>- умение правильно прицеливаться и стрелять из пневматической винтовки, лежа и сидя с упора;</li> <li>- умение добиваться кучности стрельбы из положения, лежа с упора у 100% учащихся;</li> <li>- умение производить неполную разборку и сборку АК-74 по установленным нормативам;</li> <li>- выполнение норматива «Юношеского» разряда;</li> <li>- знание общих положений Строевого устава ВС РФ;</li> <li>- умение выполнять элементы одиночной строевой подготовки;</li> <li>-знание дистанционных форм</li> </ul>	<p>Дифференциация работы по степени самостоятельности учащихся. Учебные задания для разных групп учащихся: работа под руководством педагога, частично самостоятельная работа, самостоятельная работа.                  Дифференциация работы по характеру помощи учащимся со стороны педагога.                  Вспомогательные задания: наводящие вопросы, инструкции, дополнительная конкретизация задания: разъяснение отдельных этапов выполнения, указание на какую-нибудь существенную деталь, особенность; прямые или косвенные указания по выполнению задания; алгоритм выполнения задания.</p>

				работы с мессенджерами WhatsApp, ZOOM, электронная почта.
<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие умения оценивать правильность выполнения учебной задачи;</li> <li>- развитие умения осуществлять контроль своей деятельности при занятии изготовления, выполнении прицеливания нажатия на спусковой крючок;</li> <li>- формирование умения оценивать результаты своей деятельности;</li> <li>- формирование умения организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками;</li> <li>- формирование умения работать индивидуально и в группе.</li> </ul>	<p>педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов.</p>	Методы оценивания	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно определять цели обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</li> <li>- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;</li> <li>- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</li> <li>- владение основами самоконтроля, самооценки.</li> </ul>	
<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание любви и уважения к Родине;</li> <li>- формирование самостоятельности, ответственного отношения к учению;</li> <li>- развитие навыков сотрудничества;</li> <li>- формирование уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;</li> <li>- формирование нравственных качеств личности;</li> </ul>	<p>педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов.</p>	Методы оценивания	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основных моральных и нравственных норм;</li> <li>- культура поведения;</li> <li>- способность к оценке своих поступков и действий других учащихся;</li> <li>- соблюдение моральных норм поведения;</li> <li>- стойки интерес к выбранному виду деятельности.</li> </ul>	

	<p>-формирование культуры поведения и ответственного отношения к собственным поступкам;</p> <p>- формирование устойчивого познавательного интереса к предмету.</p>				
<b>Базовый</b>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материальной части спортивного оружия;</li> <li>- освоение основ стрельбы из спортивной винтовки, сидя с опорой на локоть (дистанция 10м. мишень №8, 10 выстрелов – 70 очков).</li> <li>- обучение кучности стрельбы из положения, сидя с опорой на локоть у 100% учащихся;</li> <li>- овладение умением снаряжать магазин АК-74 патронами – 40 сек.;</li> <li>- обучение выполнению элементов строевой подготовки в составе отделения, согласно Строевого устава ВС РФ;</li> <li>- овладение умением самостоятельной работы на серверах YouTube.</li> </ul>	<p>Тестирование, педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная практическая работа, работа в группах, работа в парах, учебный турнир, тестовое задание, тест, зачет, рефлексия совместной деятельности, фиксирование результатов.</p>	<p>Наглядный: показ изготовления, прицеливания, нажатия на спусковой крючок), Словесные: объяснение, опрос, указания, беседа.</p> <p>Практический: выполнение изготовления для стрельбы, стрельба лежа и сидя с упора. Специальные методы физического воспитания, методы закрепления материала, методы уровневой дифференциации, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа.</p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание материальной части спортивного оружия;</li> <li>- знание правил поведения в тире и меры безопасности при стрельбе;</li> <li>- знание основ стрельбы из спортивной винтовки, сидя с опорой на локоть;</li> <li>- знание порядка неполной разборки и сборки АК-74;</li> <li>- знание общих положений Строевого устава ВС РФ;</li> <li>- умение занимать правильную изготовку для стрельбы, сидя с опорой;</li> <li>- умение правильно прицеливаться и стрелять из пневматической винтовки, сидя с опорой на локоть;</li> <li>- умение добиться кучности стрельбы из положения, сидя с опорой на локоть у 100% учащихся;</li> <li>- умение произвести выстрел в мишень из винтовки из положения, лежа с упора в условиях соревнований с максимальным результатом;</li> </ul>	<p>Дифференциация работы по степени самостоятельности учащихся. Учебные задания для разных групп учащихся: работа под руководством педагога, частично самостоятельная работа, самостоятельная работа.</p> <p>Дифференциация работы по характеру помощи учащимся со стороны педагога.</p> <p>Вспомогательные задания: наводящие вопросы, инструкции, дополнительная конкретизация задания: разъяснение отдельных этапов выполнения, указание на какую-нибудь существенную деталь, особенность; вспомогательные вопросы, прямые или косвенные указания по выполнению задания; алгоритм выполнения задания.</p>

				<ul style="list-style-type: none"> <li>- выполнение норматива «Третьего» спортивного разряда 1-3 человек;</li> <li>- выполнение норматива «Третьего» спортивного; -</li> <li>Неполная разборка и сборка АК-74 – 40 сек.;</li> <li>- умение производить неполную разборку и сборку АК-74;</li> <li>- умение снаряжать магазин АК-74 по установленным нормативам;</li> <li>- уметь выполнять элементы строевой подготовки в составе отделения;</li> <li>- владение навыком самостоятельного поиска информации с использованием электронных ресурсов.</li> </ul>	
<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие умения оценивать правильность выполнения учебной задачи;</li> <li>- развитие умения осуществлять контроль своей деятельности при занятии изготровки, выполнении прицеливания нажатия на спусковой крючок;</li> <li>- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи; -</li> <li>формирование умения оценивать результаты своей деятельности;</li> <li>- формирование умения организовывать совместную деятельность с педагогом и</li> </ul>	<p>педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов.</p>	Методы оценивания	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно определять цели обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</li> <li>- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;</li> <li>- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</li> <li>- владение основами самоконтроля, самооценки.</li> </ul>		

	<p>сверстниками;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умения работать индивидуально и в группе.</li> </ul>				
	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- воспитание любви и уважения к Родине;</li> <li>- формирование самостоятельности, ответственного отношения к учению;</li> <li>- развитие навыков сотрудничества;</li> <li>- формирование уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;</li> <li>- формирование нравственных качеств личности;</li> <li>- формирование культуры поведения и ответственного отношения к собственным поступкам;</li> <li>- формирование устойчивого познавательного интереса к предмету.</li> </ul>	<p>педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов.</p>	<p>Методы оценивания</p>	<p>Личностные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание основных моральных и нравственных норм;</li> <li>- культура поведения;</li> <li>- способность к оценке своих поступков и действий других учащихся;</li> <li>- соблюдение моральных норм поведения;</li> <li>- стойки интерес к выбранному виду деятельности.</li> </ul>	
<p><b>Продвинутый</b></p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- изучение материальной части малокалиберного оружия; освоение основ стрельбы из спортивной винтовки стоя (дистанция 10м. мишень №8, 10 выстрелов – 80 очков);</li> <li>- Неполная разборка и сборка АК-74 – 30 сек;</li> <li>- овладение умением снаряжать</li> </ul>	<p>Тестирование, педагогическое наблюдение, опрос, самостоятельная практическая работа, работа в группах, работа в парах, учебный турнир, тестовое задание, тест, зачет,</p>	<p>Наглядный: показ изготовления, прицеливания, нажатия на спусковой крючок). Словесные: объяснение, опрос, указания, беседа. Практический: выполнение изготовления</p>	<p>Предметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- знание материальной части малокалиберного оружия;</li> <li>- знание основы стрельбы из винтовки стоя;</li> <li>- умение занимать правильную изготовку для стрельбы стоя;</li> <li>- умение правильно прицеливаться и стрелять из пневматической винтовки стоя;</li> </ul>	<p>Дифференциация работы по степени самостоятельности учащихся. Учебные задания для разных групп учащихся: работа под руководством педагога, частично самостоятельная работа, самостоятельная работа. Дифференциация работы по характеру помощи</p>

<p>магазин АК-74 патронами – 30 сек.;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение кучности стрельбы из положения стоя с упора у 100% учащихся;</li> <li>- обучение выполнению элементов строевой подготовки в составе отделения, согласно Строевого устава ВС РФ;</li> <li>- овладение навыком самостоятельной работы на серверах YouTube.</li> </ul>	<p>рефлексия совместной деятельности, фиксирование результатов.</p>	<p>для стрельбы, стрельба лежа и сидя с упора. Специальные методы физического воспитания, методы закрепления материала, методы уровневой дифференциации, организация самостоятельного выбора, индивидуальная беседа.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- умение произвести выстрел из винтовки по цели в ограниченное время с максимальным процентом поражения;</li> <li>- умение добиваться кучности стрельбы из положения стоя с упора у 100% учащихся;</li> <li>- умение противостоять стрессовым нагрузкам при выполнении упражнения на соревнованиях;</li> <li>- выполнение норматива «Третьего» спортивного» разряда 7 – 9 человек;</li> <li>- выполнение норматива «Второго» спортивного разряда 1-3 человек;</li> <li>- знать общие положения Строевого устава ВС РФ и уметь выполнять элементы строевой подготовки в составе взвода.</li> </ul>	<p>учащимся со стороны педагога.</p> <p>Вспомогательные задания: наводящие вопросы; инструкции, дополнительная конкретизация задания: разъяснение отдельных этапов выполнения, указание на какую-нибудь существенную деталь, особенность; вспомогательные вопросы, прямые или косвенные указания по выполнению задания; алгоритм выполнения задания.</p>
<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие умения оценивать правильность выполнения учебной задачи;</li> <li>- развитие умения осуществлять контроль своей деятельности при занятии изготровки, выполнении прицеливания нажатия на спусковой крючок;</li> <li>- формирование умения оценивать правильность выполнения учебной задачи; - формирование умения оценивать результаты своей деятельности;</li> </ul>	<p>педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов.</p>	<p>Методы оценивания</p>	<p>Метапредметные:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- умение самостоятельно определять цели обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;</li> <li>- умение самостоятельно планировать пути достижения целей;</li> <li>- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;</li> <li>- владение основами само-</li> </ul>	

<p>-формирование умения организовывать совместную деятельность с педагогом и сверстниками; - формирование умения работать индивидуально и в группе.</p>			<p>контроля, самооценки.</p>	
<p>Личностные: - воспитание любви и уважения к Родине; -формирование самостоятельности, ответственного отношения к учебе; - развитие навыков сотрудничества; - формирование уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку; - формирование нравственных качеств личности; -формирование культуры поведения и ответственного отношения к собственным поступкам; - формирование устойчивого познавательного интереса к предмету.</p>	<p>педагогическое наблюдение, анкетирование, педагогический анализ, фиксирование результатов .</p>	<p>Методы оценивания</p>	<p>Личностные: - знание основных моральных и нравственных норм; - культура поведения; - способность к оценке своих поступков и действий других учащихся; - соблюдение моральных норм поведения; - стойки интерес к выбранному виду деятельности.</p>	

**Учебный (тематический) план 1 года обучения.**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теория	Практика			
	Вводное занятие. Вводный инструктаж.	2	2		беседа	опрос	
<b>Раздел (модуль) 1. Техника стрельбы из пневматической винтовки</b>							
1.1	Начальные сведения об анатомии человека.	1	1		беседа практические занятия	опрос рассылка заданий WhatsApp	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-tvoy-organizm-vnutrennee-stroenie-tela">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-tvoy-organizm-vnutrennee-stroenie-tela</a>
1.2.	Начальные сведения о стрельбе из винтовки.	5	5		беседа	опрос	<a href="https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2017/10/09/istoriya-strelkovogo-oruzhiya">https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2017/10/09/istoriya-strelkovogo-oruzhiya</a>
1.3.	Общие сведения о пневматическом оружии. Техника стрельбы из пневматической винтовки.	6	4	2	беседа презентация	работа по карточкам рассылка заданий WhatsApp	Материал по теме «Пневматическая винтовка: особенности подготовки и элементы техники. Техника стрельбы из пневматической винтовки» <a href="http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.htm">http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.htm</a> -
1.4.	Основы стрельбы из винтовки лежа с упора.	20	5	15	практические занятия	зачет рассылка заданий WhatsApp	Материал по теме «Тренировка основ стрельбы» <a href="http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.6.htm">http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.6.htm</a>
1.5.	Основы стрельбы из винтовки сидя с упора.	15	3	12	практические занятия	зачет	
1.6.	Стрелковые игры.	5	1	4	игра		
1.7.	Соревнования по стрельбе из винтовки.	2		2	соревнование		



Раздел (модуль) 2. Общефизическая подготовка							
2.1	Общие и специальные упражнения. Нормативы. Меры безопасности.	1	1		беседа	опрос	<a href="https://uchitelya.com/pedagogika/18629-prezentaciya-gto-gotovk-trudu-i-oborone.html">https://uchitelya.com/pedagogika/18629-prezentaciya-gto-gotovk-trudu-i-oborone.html</a>
2.2.	Общефизическая подготовка.	29	6	23	практические занятия	тест, зачет рассылка заданий WhatsApp	<a href="https://pptonline.org/351759">https://pptonline.org/351759</a> <a href="https://pptonline.org/125156">https://pptonline.org/125156</a> <a href="https://infourok.ru/sbornik-kompleksy-obsherazvivayushih-uprazhnenij-4022164.html">https://infourok.ru/sbornik-kompleksy-obsherazvivayushih-uprazhnenij-4022164.html</a>
Раздел (модуль) 3. Неполная разборка и сборка АК-74.							
3.1.	Назначение и общее устройство АК-74.	1	1		беседа практические занятия	опрос	
3.2.	Тактико – технические характеристики АК-74.	1	1		беседа практические занятия	опрос	
3.3.	Порядок неполной разборки и сборки АК-74. Меры безопасности. Нормативы.	28	6	22	практические занятия	зачет рассылка заданий WhatsApp	
Раздел (модуль) 4. Строевая подготовка							
4.1.	Общие положения. Меры безопасности.	4	4		беседа	опрос	
4.2.	Одиночная строевая подготовка.	22	4	18	практические занятия	выступление	
	Промежуточная аттестация	2	1	1	контрольное занятие	тест практический зачет	
Итого часов		<b>144</b>	45	99			

**Учебный (тематический) план 2 года обучения.**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организации занятий	Формы аттестации (контроля)	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теория	Практика			
	Вводное занятие. Вводный инструктаж.	2	2		беседа	опрос	
<b>Раздел (модуль) 1. Техника стрельбы из пневматического оружия</b>							
1.1.	Анатомия человека.	1	1		беседа	опрос	<a href="https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-tvoy-organizm-vnutrennee-stroenie-tela">https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-tvoy-organizm-vnutrennee-stroenie-tela</a>
1.2.	Пневматическое оружие.	2	1	1	беседа презентация	опрос	
1.3.	Общие сведения о спортивном пневматическом оружии пружинно - поршневого типа.	2	1	1	беседа практическое занятие	опрос рассылка заданий WhatsApp	Материал по теме «Пневматическая винтовка: особенности подготовки и элементы техники. Техника стрельбы из пневматической винтовки» <a href="http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.htm">http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.htm</a> -
1.4.	Основы стрельбы из винтовки лежа с упора.	8	2	6	практические занятия	зачет рассылка заданий WhatsApp	Материал по теме «Тренировка основ стрельбы» <a href="http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.6.htm">http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.6.htm</a>
1.5.	Основы стрельбы из винтовки лежа с опорой.	15	4	11	практические занятия	зачет	
1.6.	Основы стрельбы из винтовки сидя с упора.	8	2	6	практические занятия	зачет рассылка заданий WhatsApp	
1.7.	Основы стрельбы из	20	6	14	практические занятия	зачет	

	винтовки сидя с опорой.						
1.8.	Основы стрельбы из винтовки стоя с упора.	21	6	15	практическое занятие	зачет	
1.9.	Стрелковые игры.	5		5	игра		
1.10.	Соревнования по стрельбе из винтовки.	4		4	соревнование		
Раздел (модуль) 2. Общефизическая подготовка							
2.1.	Общие и специальные упражнения. Нормативы. Меры безопасности.	1	1		беседа	опрос	<a href="https://uchitelya.com/pe-dagogika/18629-prezentaciya-gto-gotov-k-trudu-i-oborone.html">https://uchitelya.com/pe-dagogika/18629-prezentaciya-gto-gotov-k-trudu-i-oborone.html</a>
2.2	Общефизическая подготовка.	49	6	43	практическое занятие	тест, зачет рассылка заданий WhatsApp	<a href="https://pptonline.org/351759">https://pptonline.org/351759</a> <a href="https://pptonline.org/125156">https://pptonline.org/125156</a> <a href="https://infourok.ru/sbornik-kompleksy-obsherazvivayushih-uprazhnenij-4022164.html">https://infourok.ru/sbornik-kompleksy-obsherazvivayushih-uprazhnenij-4022164.html</a>
Раздел (модуль) 3. Неполная разборка и сборка АК-74.							
3.1.	Порядок неполной разборки и сборки АК-74. Меры безопасности. Нормативы.	1	1		беседа	опрос рассылка заданий WhatsApp	
3.2.	Неполная разборка и сборка АК-74.	29	7	22	практическое занятие	зачет	
3.3.	Снаряжение магазина автомата АК-74 патронами.	20	4	16	практическое занятие	зачет рассылка заданий WhatsApp	
Раздел (модуль) 4. Строевая подготовка							
4.1	Одиночная строевая подготовка.	10	3	7	практическое занятие	опрос, наблюдение	
4.2	Строевая подготовка в	18	3	15	практическое занятие	смотр	

	составе отделения.						
	Промежуточная аттестация	2	1	1	Контрольн ое занятие	Тест сдача нормати вов	
Итого часов		<b>216</b>	51	165			

**Учебный (тематический) план 3 года обучения.**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы организац ии занятий	Формы аттестац ии (контрол я)	Дистанционные формы обучения
		Всего	Теор ия	Прак тика			
	Вводное занятие. Вводный инструктаж. Правила прове дения соревнований по пулевой стрельбе.	2	1	1	беседа	опрос	
<b>Раздел (модуль) 1. Техника стрельбы из винтовки</b>							
1.1.	Анатомия человека.	1	1		беседа презентаци я	опрос	<a href="https://nsportal.ru/nac-halnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-tvoy-organizm-vnutrennee-stroenie-tela">https://nsportal.ru/nac-halnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-tvoy-organizm-vnutrennee-stroenie-tela</a>
1.2.	Психологическа я подготовка.	2	2		беседа	опрос рассылка заданий WhatsApp	
1.3.	Общие сведения о малокалиберном оружии.	2	1	1	беседа практическ ое занятие	опрос	
1.4.	Техника стрельбы из винтовки лежа с упора.	6	2	4	практическ ие занятия	зачет рассылка заданий WhatsApp	Материал по теме «Тренировка основ стрельбы» <a href="http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.6.htm">http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.6.htm</a>
1.5.	Техника стрельбы из винтовки лежа с опорой.	6	2	4	практическ ие занятия	зачет	
1.6.	Техника стрельбы из винтовки сидя с упора.	6	2	4	практическ ие занятия	зачет	
1.7.	Техника стрельбы	6	2	4	практическ	зачет	

	из винтовки сидя с опорой.				ие занятия	рассылка заданий WhatsApp	
1.8.	Техника стрельбы из винтовки стоя с упора.	6	2	4	практическое занятие	зачет	
1.9.	Техника стрельбы из винтовки стоя.	34	6	28	практическое занятие	зачет	
1.10.	Стрелковые игры.	5	1	5	игра		
1.11.	Соревнования по стрельбе из винтовки.	10	2	10	соревнование		
Раздел (модуль) 2. Общефизическая подготовка							
2.1.	Общие и специальные упражнения. Нормативы. Меры безопасности.	1	1				<a href="https://uchitelya.com/pedagogika/18629-prezentaciya-gotovy-k-trudu-i-oborone.html">https://uchitelya.com/pedagogika/18629-prezentaciya-gotovy-k-trudu-i-oborone.html</a>
2.2.	Общефизическая подготовка.	49	7	42	практическое занятие	тест, зачет рассылка заданий WhatsApp	<a href="https://pptonline.org/351759">https://pptonline.org/351759</a> <a href="https://pptonline.org/125156">https://pptonline.org/125156</a> <a href="https://infourok.ru/sbornik-kompleksy-obsherazvivayushih-uprazhnenij-4022164.html">https://infourok.ru/sbornik-kompleksy-obsherazvivayushih-uprazhnenij-4022164.html</a>
Раздел (модуль) 3. Неполная разборка и сборка АК-74.							
3.1.	Порядок неполной разборки и сборки АК-74. Меры безопасности. Нормативы.	2	1	1	беседа	опрос	
3.2.	Тема 2. Отработка навыков неполной разборки и сборки АК-74.	28	4	24	практическое занятие	зачет	
3.3.	Снаряжение магазина автомата АК-74 патронами.	20	5	15	практическое занятие	зачет рассылка заданий WhatsApp	
Раздел (модуль) 4. Строевая подготовка							
4.1.	Одиночная строевая подготовка.	8	2	7	беседа	опрос	

4.2	Строевая подготовка в составе взвода. Парадные расчеты.	18	3	15	беседа, практические занятия	выступление	
	Аттестация учащихся. Промежуточная аттестация. Аттестация по завершении освоения программы	4	1	3	Контрольное занятие	зачет тест сдача нормативов защита портфолио	
Итого часов		<b>216</b>	48	168			

### Содержание программы 1 года обучения

#### **Вводное занятие. 2 часа**

*Теория.* Пулевая стрельба как один из видов спорта. Ознакомление с программой. Анкетирование учащихся. Вводный инструктаж.

#### **Раздел 1. Техника стрельбы из пневматической винтовки**

##### **Тема 1.1. Начальные сведения об анатомии человека.**

*Теория.* Изучение строения человека. Внутренние органы. Органы чувств.

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-tvoy-organizm-vnutrennee-stroenie-tela>

##### **Тема 1.2 Начальные сведения о стрельбе из винтовки. Меры безопасности при обращении с оружием.**

*Теория.* Ознакомление с понятием о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Знакомство с понятием «внутренняя и внешняя баллистика». Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Ознакомление с правилами выполнения стрельбы и мерами безопасности при обращении с оружием в тире.

Просмотр видеоматериала <https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2017/10/09/istoriya-strelkovogo-oruzhiya>

##### **Тема 1.3. Общие сведения о пневматическом оружии. Техника стрельбы из пневматической винтовки. Пневматическая винтовка МР-61.**

*Теория.* Ознакомление с отличительными особенностями пневматического оружия. Общие данные винтовки МР-61. Устройство, назначение, работа основных частей и механизмов оружия. Подготовка винтовки МР-61 к стрельбе, ее заряджение и выстрел. Знакомство с техникой стрельбы. Прицеливание. Режим дыхания. Заряджение и разряджение.

*Практика.* Отработка навыков в подготовке винтовки МР-61 к стрельбе, ее заряджение и выполнения «холодного» выстрела.

Видеоматериал по теме «Пневматическая винтовка: особенности подготовки и элементы техники. Техника стрельбы из пневматической винтовки» [http://www.shooting-ua.com/arhiv\\_sorevnovaniy/methods\\_17.htm](http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.htm) -

#### **Тема 1.4. Основы стрельбы из винтовки лежа с упора.**

*Теория.* Основы стрельбы из винтовки лежа с упора. Изучение подготовительных и вспомогательных и основных упражнений по стрельбе лежа с упора. упражнения по стрельбе лежа с упора.

*Практика.* Выполнение подготовительных, вспомогательных и основных упражнений по стрельбе лежа с упора.

Упражнение 1-2. Изготовка к стрельбе из винтовки, лежа с упора. Отработка прицеливания и нажатия спускового крючка.

Упражнение 3-4. Контроль изготовки и прицеливания из винтовки с упора лежа.

Упражнение 5-6. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 7-8. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 9-11. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 12-14. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Упражнение 15-19. Стрельба из винтовки по круглой мишени №6 лежа с упора Вынос точки прицеливания.

Упражнение 20. Зачет. Стрельба из винтовки, лежа с упора.

Материал по теме «Тренировка основ стрельбы» [http://www.shooting-ua.com/arhiv\\_sorevnovaniy/methods\\_17.6.htm](http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.6.htm)

#### **Тема 1.5. Основы стрельбы из винтовки сидя с упора.**

*Теория.* Основы стрельбы из винтовки сидя с упора. Изучение подготовительных, вспомогательных и основных упражнений по стрельбе сидя за столом с упора.

*Практика.* Выполнение подготовительных, вспомогательных и основных упражнений по стрельбе сидя с упора

Упражнение 1-2. Изготовка к стрельбе из винтовки, сидя за столом с упора. Отработка прицеливания и нажатия спускового крючка.

Упражнение 3. Контроль изготовки и прицеливания из винтовки, сидя за столом с упора.

Упражнение 4-5. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, сидя с упора длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки и прицеливания.

Упражнение 6-7. Тренировка в стрельбе из винтовки, сидя с упора без пуль. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 8. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 9. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Упражнение 10-14. Стрельба из винтовки по круглой мишени №6 сидя с упора Вынос точки прицеливания.

Упражнение 15. Зачет. Стрельба из винтовки, сидя за столом с упора.

#### **Тема 1.6. Стрелковые игры.**

*Теория.* Знакомство со стрелковыми играми. Правила стрелковых игр.

*Практика.* Организация стрелковых игр:

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

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

«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

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

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

### **Тема 1.7. Соревнования по стрельбе из винтовки.**

Организация и участие в соревнованиях по стрельбе между членами объединения на первенство города. Знакомство с правилами участия в соревнованиях.

### **Раздел 2. Общефизическая подготовка. 30 ч.**

#### **Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Знакомство с понятием «Общая и специальная физическая подготовка». Изучение общих и специальных упражнений. Знакомство с нормативами. Меры безопасности.

*Практика.* Разучивание упражнений общих и специальных упражнений.

<https://uchitelya.com/pedagogika/18629-prezentaciya-gto-gotov-k-trudu-i-oborone.html>

#### **Тема 2.2. Общефизическая подготовка.**

*Теория.* Изучение упражнений общефизической подготовки.

*Практика.* Выполнение упражнений: разминочный бег, ОРУ, пресс, перекладина, рукоход, игровые эстафеты – для развития общей выносливости, силы, ловкости, гибкости, координации движений тела. Упражнения на стабилизацию - для развития устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности при нажатии на спусковой крючок. Дыхательные упражнения. Подвижные спортивные игры.

#### **Тема 2.3. Текущий контроль.**

*Практика.* Выполнение тестов и заданий практического зачета.

<https://pptonline.org/351759>

<https://pptonline.org/125156>

<https://infourok.ru/sbornik-kompleksy-obsherezvivayushih-uprazhnenij-4022164.html>

### **Раздел 3. Неполная разборка и сборка АК-74. 30 ч.**

#### **Тема 3.1. Порядок неполной разборки и сборки АК-74. Меры безопасности.**

*Теория.* Изучение АК-74. Назначение и общее устройство АК-74. Тактико – технические характеристики АК-74. Порядок его разборки и сборки. Меры безопасности. Знакомство с нормативами выполнения неполной разборки и сборки АК-74 на соревнованиях.

*Практика.* Выполнение неполной разборки и сборки АК-74.

#### **Тема 3.2. Отработка навыков неполной разборки и сборки АК-74.**

*Теория.* Закрепление порядка неполной разборки и сборки АК-74.

*Практика.* Отработка навыков неполной разборки и сборки АК-74. Выполнение неполной разборки и сборки.

#### **Тема 3.3. снаряжение магазина автомата АК-74 патронами.**

*Теория.* Ознакомление с порядком снаряжения магазина автомата АК-74 патронами.

*Практика.* Выполнение снаряжения магазина автомата АК-74 патронами. Меры безопасности

### **Раздел 4. Строевая подготовка. 28 ч.**

#### **Тема 4.1. Строевая подготовка. Общие положения.**

*Теория.* Знакомство и общими положениями строевой подготовки. Изучение обязанностей перед построением и в строю. Ознакомление с мерами безопасности на занятии. Изучение основных определений: строй, колонна, шеренга, фронт, двушереножный строй, фланг, строевая стойка, команды и порядок их выполнения.

#### **Тема 4.2. Одиночная строевая подготовка.**

*Теория.* Изучение элементов одиночной строевой подготовки: строевая стойка, повороты на месте и в движении, строевой шаг, отход и подход к начальнику, воинское приветствие на месте и в движении.

*Практика.* Отработка элементов одиночной строевой подготовки: строевая стойка, повороты на месте и в движении, строевой шаг, отход и подход к начальнику, воинское приветствие на месте и в движении.



## **Промежуточная аттестация.**

*Теория.* Ознакомление с правилами выполнения теста и заданий практического зачета.

*Практика.* Выполнение тестов и заданий практического зачета.

## **Содержание программы 2 года обучения**

### **Вводное занятие. 2 часа**

*Теория.* Ознакомление с программой. Анкетирование учащихся. Вводный инструктаж.

### **Раздел 1. Техника стрельбы из пневматического оружия. 86 часов**

#### **Тема 1.1. Анатомия человека.**

*Теория.* Ознакомление со строением человека: скелет человека; мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно - сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварительная и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-tvoy-organizm-vnutrennee-stroenie-tela>

#### **Тема 1.2. Пневматическая винтовка. Техника стрельбы из пневматической винтовки**

*Теория:* Ознакомление с устройством пневматической винтовки. Надежность запирающего канала ствола, блокировка спускового механизма. Регулировка прицела. Пристрелка. Техническая эксплуатация оружия. Возможные отказы и их устранения. Правила проведения соревнований. Меры безопасности.

Видеоматериал по теме «Пневматическая винтовка: особенности подготовки и элементы техники. Техника стрельбы из пневматической винтовки» [http://www.shooting-ua.com/arhiv\\_sorevnovaniy/methods\\_17.htm](http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.htm) -

#### **Тема 1.3. Общие сведения о спортивном пневматическом оружии пружинно - поршневого типа.**

*Теория.* Знакомство со спортивным пневматическим оружием пружинно - поршневого типа. Технические данные. Конструктивные отличия. Назначение и устройство основных частей оружия. Особенности эксплуатации спортивного пневматического оружия. Зарядание и разрядание. Знакомство с техникой стрельбы. Прицеливание. Режим дыхания.

*Практика.* Отработка навыков в подготовке спортивного пневматического оружия пружинно поршневого типа к стрельбе.

#### **Тема 1.4. Основы стрельбы из винтовки лежа с упора**

*Теория.* Основы стрельбы из винтовки лежа с упора. Изучение подготовительных и вспомогательных и основных упражнений по стрельбе лежа с упора.

*Практика.* Выполнение подготовительных, вспомогательных и основных упражнений по стрельбе лежа с упора.

Упражнение 1. Изготовка к стрельбе из винтовки, лежа с упора. Отработка прицеливания и нажатия спускового крючка.

Упражнение 2. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Самоконтроль изготовки и прицеливания. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 3. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Упражнение 4-8. Стрельба из винтовки по круглой мишени № 8 лежа с упора.

Материал по теме «Тренировка основ стрельбы» [http://www.shooting-ua.com/arhiv\\_sorevnovaniy/methods\\_17.6.htm](http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.6.htm)

#### **Тема 1.5. Основы стрельбы из винтовки лежа с опорой.**

*Теория.* Основы стрельбы из винтовки лежа с опорой. Изучение подготовительных и вспомогательных и основных упражнений по стрельбе лежа с опорой.

*Практика.* Выполнение подготовительных, вспомогательных и основных упражнений по стрельбе лежа с опорой.

Упражнение 1. Изготовка к стрельбе из винтовки, лежа с опорой. Отработка прицеливания и нажатия спускового крючка.

Упражнение 2. Контроль изготовки и прицеливания из винтовки с опорой лежа.

Упражнение 3. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 4. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 5. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Определение средней точки попадания.

Упражнение 6-14. Стрельба из винтовки по круглой мишени № 8 лежа с опорой. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 15. Зачет. Стрельба из винтовки, лежа с опорой.

### **Тема 1.6. Основы стрельбы из винтовки сидя с упора.**

*Теория.* Основы стрельбы из винтовки сидя с упора. Изучение подготовительных и вспомогательных и основных упражнений по стрельбе сидя с упора.

*Практика.* Выполнение подготовительных, вспомогательных и основных упражнений по стрельбе сидя с упора.

Упражнение 1. Изготовка к стрельбе из винтовки, сидя с упора. Отработка прицеливания и нажатия спускового крючка.

Упражнение 2. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Самоконтроль изготовки и прицеливания. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 3. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Упражнение 4-8. Стрельба из винтовки по круглой мишени № 8 сидя с упора.

### **Тема 1.7. Основы стрельбы из винтовки сидя с опорой.**

*Теория.* Основы стрельбы из винтовки сидя с опорой. Изучение подготовительных, вспомогательных и основных упражнений по стрельбе сидя с опорой.

*Практика.* Выполнение подготовительных, вспомогательных и основных упражнений по стрельбе сидя с опорой.

Упражнение 1. Изготовка к стрельбе из винтовки, сидя с опорой. Отработка прицеливания и нажатия спускового крючка.

Упражнение 2. Контроль изготовки и прицеливания из винтовки, сидя с опорой.

Упражнение 3. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, сидя с опорой длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 4. Тренировка в стрельбе из винтовки, сидя с опорой без пуль. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 5. Стрельба из винтовки, сидя с опорой по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 6. Стрельба из винтовки, сидя с опорой по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Упражнение 7-19. Стрельба из винтовки по круглой мишени № 8 сидя с опорой.

Упражнение 20. Зачет. Стрельба из винтовки, сидя с опорой.

### **Тема 1.8. Основы стрельбы из винтовки стоя с упора.**

*Теория.* Основы стрельбы из винтовки стоя с упора. Изучение подготовительных и вспомогательных и основных упражнений по стрельбе стоя с упора.

*Практика.* Выполнение подготовительных, вспомогательных и основных упражнений по стрельбе стоя с упора.

Упражнение 1-2. Изготовка к стрельбе из винтовки, стоя с упора. Отработка прицеливания и нажатия спускового крючка.

Упражнение 3-4. Контроль изготовления и прицеливания из винтовки, стоя с упора.  
Упражнение 5-6. Принятие устойчивой изготовления для стрельбы из винтовки, стоя с упора длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовления.  
Упражнение 7-8. Тренировка в стрельбе из винтовки, стоя с упора без пуль. Координация всех действий стрелка.  
Упражнение 9-11. Стрельба из винтовки, стоя с упора по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.  
Упражнение 12-14. Стрельба из винтовки, стоя с упора по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.  
Упражнение 15-20. Стрельба из винтовки, стоя с упора по круглой мишени № 8 стоя с упора.  
Упражнение 21. Зачет. Стрельба из винтовки, стоя с упора.

### **Тема 1.9. Стрелковые игры.**

*Теория.* Знакомство со стрелковыми играми. Правила стрелковых игр.

*Практика.* Организация стрелковых игр:

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

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

«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

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

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

### **Тема 1.10. Соревнования по стрельбе из винтовки.**

Организация и участие в соревнованиях по стрельбе между членами объединения на первенство города. Знакомство с правилами участия в соревнованиях.

*Практика.* Соревнования по стрельбе из винтовки из различных положений. Проводится между членами объединения на первенство города РТ.

## **Раздел 2. Общефизическая подготовка. 50 ч.**

### **Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Знакомство с понятием «Общая и специальная физическая подготовка». Изучение общих и специальных упражнений. Знакомство с нормативами. Меры безопасности.

*Практика.* Разучивание упражнений общих и специальных упражнений.

<https://uchitelya.com/pedagogika/18629-prezentaciya-gto-gotov-k-trudu-i-oborone.html>

### **Тема 2.2. Общефизическая подготовка.**

*Теория.* Изучение упражнений общефизической подготовки.

*Практика.* Выполнение упражнений: разминочный бег, ОРУ, пресс, перекладина, рукоход, игровые эстафеты – для развития общей выносливости, силы, ловкости, гибкости, координации движений тела. Упражнения на стабилизацию - для развития устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности при нажатии на спусковой крючок. Дыхательные упражнения. Подвижные спортивные игры.

<https://pptonline.org/351759>

<https://pptonline.org/125156>

<https://infourok.ru/sbornik-kompleksy-obsherazvivayushih-uprazhnenij-4022164.html>

## **Раздел 3. Неполная разборка и сборка АК-74. 50 ч.**

### **Тема 3.1. Порядок неполной разборки и сборки АК-74. Меры безопасности. Нормативы.**

*Теория.* Закрепление порядка разборки и сборки АК-74. Меры безопасности. Знакомство с нормативами выполнения неполной разборки и сборки АК-74 на соревнованиях.

*Практика.* Выполнение неполной разборки и сборки АК-74.

**Тема 3.2. Отработка навыков неполной разборки и сборки АК-74.**

*Теория.* Закрепление порядка неполной разборки и сборки АК-74.

*Практика.* Отработка навыков неполной разборки и сборки АК-74. Выполнение неполной разборки и сборки.

**Тема 3.3. Снаряжение магазина автомата АК-74 патронами.**

*Теория.* Ознакомление с порядком снаряжения магазина автомата АК-74 патронами. Меры безопасности.

*Практика.* Отработка навыков снаряжения магазина автомата АК-74 патронами.

**Раздел 4. Строевая подготовка. 30 ч.**

**Тема 4.1. Строевая подготовка. Общие положения.**

*Теория.* Знакомство и общими положениями строевой подготовки. Ознакомление с мерами безопасности. Изучение основных определений: строй, колонна, шеренга, фронт, двушереножный строй, фланг, строевая стойка, команды и порядок их выполнения.

**Тема 4.2. Одиночная строевая подготовка.**

*Теория.* Изучение элементов одиночной строевой подготовки: строевая стойка, повороты на месте и в движении, строевой шаг, отход и подход к начальнику, воинское приветствие на месте и в движении.

*Практика.* Отработка элементов одиночной строевой подготовки: строевая стойка, повороты на месте и в движении, строевой шаг, отход и подход к начальнику, воинское приветствие на месте и в движении.

**Тема 4.3. Строевая подготовка в составе отделения.**

*Теория.* Ознакомление с понятиями «строю отделения», «развернутый строй», «походный строй». Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

*Практика.* Отработка элементов строевой подготовки в составе отделения.

**Промежуточная аттестация.**

*Теория.* Ознакомление с правилами выполнения теста и сдача нормативов.

*Практика.* Выполнение тестов сдача нормативов.

**Содержание программы 3 года обучения**

**Вводное занятие. 2 часа**

Вводный инструктаж. Знакомство с программой. Правила проведения соревнований по пулевой стрельбе.

**Раздел 1. Техника стрельбы из малокалиберной винтовки. 86 часов**

**Тема 1.1. Анатомия человека.**

*Теория.* Ознакомление со строением тканей: мышечной, нервной, костной и др. Опорные и двигательные функции скелета и мышц. Органы: дыхания, кровообращения, равновесия и др. Вторая сигнальная система. Сенсорные и моторные сигналы.

<https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2019/06/02/prezentatsiya-tvoy-organizm-vnutrennee-stroenie-tela>

**Тема 1.2. Психологическая подготовка.**

*Теория.* Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

**Тема 1.3. Общие сведения о малокалиберном оружии.**

*Теория.* Общие сведения о малокалиберной винтовке. Технические данные. Назначение и устройство основных частей оружия. Особенности эксплуатации. Заряжание и разряжение

малокалиберной винтовки. Знакомство с техникой стрельбы. Прицеливание. Режим дыхания.

*Практика.* Отработка навыков в подготовке малокалиберной винтовки.

#### **Тема 1.4. Техника стрельбы из винтовки лежа с упора.**

*Теория.* Основы стрельбы из винтовки лежа с упора. Изучение подготовительных и вспомогательных и основных упражнений по стрельбе лежа с упора.

*Практика.* Выполнение подготовительных, вспомогательных и основных упражнений по стрельбе лежа с упора.

Упражнение 1. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Самоконтроль изготки и прицеливания. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 2. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания

Упражнение 3-6. Стрельба из винтовки по круглой мишени № 8 лежа с упора.

Материал по теме «Тренировка основ стрельбы» [http://www.shooting-ua.com/arhiv\\_sorevnovaniy/methods\\_17.6.htm](http://www.shooting-ua.com/arhiv_sorevnovaniy/methods_17.6.htm)

#### **Тема 1.5. Техника стрельбы из винтовки лежа с опорой.**

*Теория.* Основы стрельбы из винтовки лежа с опорой. Изучение подготовительных и вспомогательных и основных упражнений по стрельбе лежа с опорой.

*Практика.* Выполнение подготовительных, вспомогательных и основных упражнений по стрельбе лежа с опорой.

Упражнение 1. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Самоконтроль изготки и прицеливания. Координация всех действий стрелка

Упражнение 2. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Определение средней точки попадания.

Упражнение 3-6. Стрельба из винтовки по круглой мишени № 8 лежа с опорой. Вынос точки прицеливания.

#### **Тема 1.6. Техника стрельбы из винтовки сидя с упора.**

*Теория.* Основы стрельбы из винтовки сидя с упора. Изучение подготовительных, вспомогательных и основных упражнений по стрельбе сидя с упора.

*Практика.* Выполнение подготовительных, вспомогательных и основных упражнений по стрельбе сидя с упора.

Упражнение 1. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Самоконтроль изготки и прицеливания. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 2. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Упражнение 3-6. Стрельба из винтовки по круглой мишени № 8 сидя с упора.

#### **Тема 1.7. Техника стрельбы из винтовки сидя с опорой.**

*Теория.* Основы стрельбы из винтовки сидя с опорой. Изучение подготовительных, вспомогательных и основных упражнений по стрельбе сидя с опорой.

*Практика.* Выполнение подготовительных, вспомогательных и основных упражнений по стрельбе сидя с опорой.

Упражнение 1. Тренировка в стрельбе из винтовки сидя с опорой без пуль. Самоконтроль изготки. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 2. Стрельба из винтовки сидя с опорой по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

#### **Тема 1.8. Техника стрельбы из винтовки лежа с опорой.**

*Теория.* Основы стрельбы из винтовки лежа с опорой. Изучение основных упражнений по стрельбе лежа с опорой.

*Практика.* Выполнение основных упражнений по стрельбе лежа с опорой.

Упражнение. Стрельба из винтовки по круглой мишени № 8 сидя с опорой.

### **Тема 1.9. Техника стрельбы из винтовки стоя с упора.**

*Теория.* Основы стрельбы из винтовки стоя с упора. Изучение подготовительных, вспомогательных и основных упражнений по стрельбе стоя с упора.

*Практика.* Выполнение подготовительных, вспомогательных и основных упражнений по стрельбе стоя с упора.

Упражнение 1. Тренировка в стрельбе из винтовки, стоя с упора без пуль. Самоконтроль изготовки. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 2. Стрельба из винтовки, стоя с упора по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Упражнение 3-6. Стрельба из винтовки, стоя с упора по круглой мишени № 8 стоя с упора.

Упражнение 12-15. Стрельба из винтовки, стоя с упора по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 16-20. Стрельба из винтовки, стоя с упора по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Стрельба из винтовки, стоя с упора по круглой мишени № 8 стоя с упора.

*Текущий контроль.* Зачет. Стрельба из винтовки, стоя с упора.

### **Тема 1.10. Техника стрельбы из винтовки стоя.**

*Теория.* Основы стрельбы из винтовки стоя. Изучение подготовительных, вспомогательных и основных упражнений по стрельбе стоя.

*Практика.* Выполнение подготовительных, вспомогательных и основных упражнений по стрельбе стоя.

Упражнение 1-2. Изготовка к стрельбе из винтовки стоя. Отработка прицеливания и нажатия спускового крючка.

Упражнение 3-4. Контроль изготовки и прицеливания из винтовки стоя.

Упражнение 5-8. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, стоя длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 8-11. Тренировка в стрельбе из винтовки стоя. Координация всех действий стрелка.

### **Тема 1.11. Стрелковые игры.**

*Теория.* Знакомство со стрелковыми играми. Правила стрелковых игр.

*Практика.* Организация стрелковых игр:

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

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

«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

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

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

### **Тема 1.12. Соревнования по стрельбе из винтовки.**

Организация и участие в соревнованиях по стрельбе между членами объединения на первенство города. Знакомство с правилами участия в соревнованиях.

*Практика.* Соревнования по стрельбе из винтовки из различных положений. Проводится между членами объединения на первенство города РТ.

## **Раздел 2. Общефизическая подготовка. 50 ч.**

### **Тема 2.1. Общая и специальная физическая подготовка.**

*Теория.* Знакомство с понятием «Общая и специальная физическая подготовка». Изучение общих и специальных упражнений. Знакомство с нормативами. Меры безопасности.

*Практика.* Разучивание упражнений общих и специальных упражнений.

<https://uchitelya.com/pedagogika/18629-prezentaciya-gto-gotov-k-trudu-i-oborone.html>

### **Тема 2.2. Общефизическая подготовка.**

*Теория.* Изучение упражнений общефизической подготовки.

*Практика.* Выполнение упражнений: разминочный бег, ОРУ, пресс, перекладина, рукоход, игровые эстафеты – для развития общей выносливости, силы, ловкости, гибкости, координации движений тела. Упражнения на стабилизацию - для развития устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности при нажатии на спусковой крючок. Дыхательные упражнения. Подвижные спортивные игры.

<https://pptonline.org/351759>

<https://pptonline.org/125156>

<https://infourok.ru/sbornik-kompleksy-obsherezvivayushih-uprazhnenij-4022164.html>

### **Раздел 3. Неполная разборка и сборка АК-74. 50 ч.**

#### **Тема 3.1. Порядок неполной разборки и сборки АК-74. Меры безопасности. Нормативы.**

*Теория.* Закрепление порядка разборки и сборки АК-74. Меры безопасности. Знакомство с нормативами выполнения неполной разборки и сборки АК-74 на соревнованиях.

*Практика.* Выполнение неполной разборки и сборки АК-74.

#### **Тема 3.2. Отработка навыков неполной разборки и сборки АК-74.**

*Теория.* Закрепление порядка неполной разборки и сборки АК-74.

*Практика.* Отработка навыков неполной разборки и сборки АК-74. Выполнение неполной разборки и сборки.

#### **Тема 3.3. снаряжение магазина автомата АК-74 патронами.**

*Теория.* Ознакомление с порядком снаряжения магазина автомата АК-74 патронами. Меры безопасности.

*Практика.* Отработка навыков снаряжения магазина автомата АК-74 патронами

### **Раздел 4. Строевая подготовка. 30 ч.**

#### **Тема 4.1. Одиночная строевая подготовка.**

*Теория.* Общие положения. Элементы одиночной строевой подготовки: строевая стойка, повороты на месте и в движении, строевой шаг, отход и подход к начальнику, воинское приветствие на месте и в движении.

*Практика.* Отработка элементов одиночной строевой подготовки: строевая стойка, повороты на месте и в движении, строевой шаг, отход и подход к начальнику, воинское приветствие на месте и в движении.

#### **Тема 4.3. Строевая подготовка в составе взвода.**

*Теория.* Ознакомление с понятиями «строй взвода», «развернутый строй», «походный строй». Выполнение воинского приветствия в строю на месте и в движении.

*Практика.* Отработка элементов строевой подготовки в составе отделения и взвода. Парадные расчеты.

#### **Аттестация учащихся.**

##### **Промежуточная аттестация.**

*Теория.* Ознакомление с правилами выполнения зачета.

*Практика.* Выполнение заданий.

##### **Аттестация по завершении освоения программы.**

*Теория.* Ознакомление с правилами выполнения теста и сдача нормативов.

*Практика.* Выполнение тестов сдача нормативов. Защита портфолио

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Знание:

- материальной части пневматического и малокалиберного оружия;
- правил поведения в тире и мер безопасности при стрельбе;
- основы стрельбы из винтовки, лежа и сидя с упора, сидя с опорой на локоть, стоя.

Умение:

- занимать правильную изготовку для стрельбы, лежа и сидя с упора, сидя с опорой на локоть, стоя;
- правильно прицеливаться и стрелять из пневматической винтовки, лежа и сидя с упора, стоя;
- производить выстрел в мишень из винтовки из положения, лежа с упора в условиях соревнований с максимальным результатом;
- производить выстрел из винтовки по цели в ограниченное время с максимальным процентом поражения;
- выполнять норматив «Третьего» спортивного разряда 7 – 9 человек, «Второго» спортивного разряда 1-3 человек;
- противостоять стрессовым нагрузкам при выполнении упражнения на соревнованиях.

## РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Организационно – педагогические условия реализации программы

Теоретические занятия проводятся в кабинете, оборудованном в соответствии с требованиями и нормам СанПиНа, требованиям техники безопасности. Проводится влажная уборка, проветривание. Соблюдается питьевой и температурный режим. Кабинет оснащен необходимой мебелью: учебные парты – 12 шт.; стулья-24 шт; доска, шкафы для наглядного и раздаточного материала. Имеется необходимое дидактическое обеспечение: правила вида спорта «Пулевая стрельба», руководство по неполной разборке и сборке АК-74, строевой устав ВС РФ и оборудование: пневматические винтовки (10), пневматические пистолеты (5 шт), массогабаритные модели (2 шт), АК мишени и пули.

Практические занятия проводятся в обустроенном стрелковом тире, на строевом плаце, в спортивном городке и зале ГБОУ «Кадетская школа №82 им. Маннанова».

- Стрелковый тир: огневой рубеж на 4 рабочих мест, площадью 6 x 13 м.

Стрелковый тир оборудован в соответствии с требованиями и нормам СанПиН, требованиям техники безопасности. Проводится влажная уборка, проветривание. Соблюдается питьевой и температурный режим.

- Строевой плац 100 x 40 м. Асфальтовое покрытие.

- Спортивный городок, оборудованный гимнастическими перекладинами, брусьями, рукоходом, скамейками для пресса, шведской стенкой, полосой препятствий, футбольным, волейбольным и баскетбольным площадками.

- Спортивный зал.

Для проведения воспитательных мероприятий используются актовый зал МАУДО «Дом детского творчества №15». Информационные условия: тематические презентации, стенды, наглядные пособия, схемы, спортивный инвентарь.



## 2.2. Формы аттестации/контроля

Система оценки результатов освоения программы включает в себя текущий контроль, промежуточную аттестацию учащихся и аттестацию по завершении освоения программы. В начале обучения проводится диагностика стартовых возможностей учащихся в форме тестовых упражнений. В течение года проводится текущий контроль с целью выявления уровня освоения учащимися определенных тем и разделов программы. Формы текущего контроля письменные работы, опрос, тесты, зачеты, тестовые задания, контрольных стрельб.

В промежуточная аттестация проводится в апреле месяце с целью выявления уровня усвоения программы учащимися в форме: зачетов, тестовых заданий, зачетных стрельб, квалификационных соревнований. Аттестация по завершении освоения программы проводится в конце третьего года обучения по программе, с целью выявления уровня освоения учащимися программного материала в форме теста, квалификационных соревнований и защиты портфолио учащегося. Оценивание результатов происходит по критериям, разработанным по разным уровням сложности.

### *Критерии оценивания результатов.*

Группа	Упражнение	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
1 год	Стрельба из винтовки, с упора дистанция 10м. мишень №8, 10 выстрелов	50 оч.	65 оч.	80 оч.
2 год	Стрельба из винтовки, сидя с опорой на локоть дистанция 10м. мишень №8, 10 выстрелов	55 оч.	70 оч.	80 оч.
3 год	Стрельба из винтовки, стоя дистанция 10м. мишень №8, 10 выстр.	60 оч.	70 оч.	80 оч.
1 год	Неполная разборка и сборка АК-74	60 сек.	55 сек.	50 сек.
2 год	Неполная разборка и сборка АК-74	45 сек.	40 сек.	35 сек.
3 год	Неполная разборка и сборка АК-74	40 сек.	35 сек.	30 сек.
2 год	Снаряжение магазина автомата АК-74 патронами	45 сек.	40 сек.	35 сек.
3 год	Снаряжение магазина автомата АК-74 патронами	40 сек.	35 сек.	30 сек.

### Список литературы.

1. Вайнштейн Л.М. «Стрелок и тренер» - М.: ДОСААФ, 1977г.
2. Вайнштейн Л.М. «Психология в пулевой стрельбе» - М.: ДОСААФ, 1981г.
3. Иткис М.А. «Специальная подготовка стрелка – спортсмена» - М.: ДОСААФ, 1982г.
4. Михайлов Б.Е., Федорцов В.Б. «Вопросы теории техники пулевой спортивной стрельбы» - М.: ДОСААФ, 1987г.
5. Михайлов Б.Е. «Стрельба по «бегущему кабану» - М.: ДОСААФ, 1982г.
6. Жилина М.Я. «Методика тренировки стрелка-спортсмена» - М.: ДОСААФ 1986г.
7. Никитин И.И. «Цель – «Кабан» - М.: ДОСААФ, 1974г.
8. Шпак М.П. «Физическая и психическая подготовка стрелка - спортсмена» - М.: ДОСААФ, 1979г.
9. Юрьев А.А. «Пулевая спортивная стрельба» - М.: ФиС, 1973г.
10. «Стрелковый спорт и методика преподавания» Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией А.Я. Корха. - М.: ФиС, 1986г.
11. «Пулевая стрельба» Учебное пособие для педагогических институтов. Под редакцией В.А. Кинль. - М.: Просвещение, 1989г.
12. «Теория и методика физической культуры» Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Л.П. Матвеева. – М.: ФиС, 1991г.
13. «Стрелковый спорт» Программа для спортивных секций коллективов физической культуры и спортивных клубов. М. «ФиС» 1974г.
14. «Пулевая стрельба» Программа для ДЮСШОР, ДЮСШ М. «ФиС» 2005г.
15. Уставы ВС РФ. МО РФ, 2018 г.

#### Список рекомендуемой литературы для учащихся.

1. Вайнштейн Л.М. «Учись метко стрелять» - М.: ДОСААФ, 1973г.
2. Дворкин А.Д. «Стрельба из пневматических винтовок» - М.: ДОСААФ, 1986г.
3. Правила вида спорта «Пулевая стрельба». – М. Федерация пулевой и стендовой стрельбы, 2018 г.
4. Руководство по неполной разборке и сборке АК-74. МО РФ, 2018 г.
5. Строевой устав ВС РФ. МО РФ, 2018 г.

**ОПИСАНИЕ ОБЩЕЙ МЕТОДИКИ РАБОТЫ.**

Дополнительная общеразвивающая программа «Пулевая стрельба» направлена на формирование гражданской позиции подростков, их патриотическое воспитание, подготовку к защите Отечества, формирование чувства верности и воинскому долгу, становление нравственных, морально-волевых качеств, приобщение к здоровому образу жизни. Программой предусмотрено выполнение классификационных нормативов, получение спортивных разрядов и разрядов в рамках Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

В процессе обучения по программе учащиеся приобретают навыки обращения с оружием. С первого же занятия учащихся приучают соблюдать меры безопасности при обращении с оружием, правил сбережения, осмотра оружия и подготовки его к стрельбе.

Занятия по дополнительной общеразвивающей программе «Пулевая стрельба» включают в себя теоретическую и практическую части. На учебных занятиях осваивается новый материал. Практическая часть занятия включает в себя общую физическую подготовку учащихся, учебно-тренировочные занятия, соревнования, закрепление теоретических знаний в продуктивной деятельности. Учебно-тренировочные занятия проводятся с целью совершенствования техники, выработки специальной выносливости и работоспособности, воспитания волевых качеств. Разминочные занятия перед тренировкой или соревнованием имеет целью подготовить организм стрелка к выполнению определенной физической и психической нагрузок, снять излишнее нервное возбуждение.

В ходе реализации программы применяются следующие виды занятий: теоретические занятия, практические занятия, учебно-тренировочные занятия, зачеты, участие в соревнованиях и иных мероприятиях. Организационные формы обучения: фронтальная форма, групповая и индивидуальная.

Программа создает условия, обеспечивающие решение задач по воспитанию у детей и подростков чувства патриотизма и гражданственности через применение технологий, форм и методов образовательной деятельности. В ходе проведения образовательного процесса применяются различные методы обучения.

Методы проведения занятий: словесные, наглядные и практические.

- Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение, указание, команды и распоряжения. Педагог в процессе общения с учащимися в доступной для них форме, пользуясь специальной терминологией, сообщает учащимся необходимую информацию на всех этапах подготовки. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными.
- Наглядные методы: показ различных упражнений, отдельных элементов техники выстрела и выстрела в целом, (который обычно проводит педагог), показ (в сочетании с объяснением) различных элементов материальной части оружия и экипировки и т.д; демонстрация плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.; использование учебных наглядных пособий; видеофильмов, DVD, слайдов.
- Практические методы: метод упражнений, метод разучивания по частям, метод разучивания в целом, соревновательный метод, игровой метод. Основным методом

начального обучения является целостно-раздельный. Сущность его состоит в следующем: вначале стрелок знакомится с техникой стрельбы в целом, потом разучивает отдельные элементы техники и затем вновь изучает технику стрельбы в целом на более качественном уровне с учетом приобретенного опыта. На этапе совершенствования техники подготовки к соревнованиям, для воспитания волевых качеств, применяется соревновательный метод. Методы практических упражнений принято условно подразделять на:

-методы, преимущественно направленные на овладение основами техники выполнения выстрела, а затем на ее совершенствование;

-методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств стрелка. Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и применяются в непрерывном единстве, обеспечивая, таким образом, эффективное решение задач, связанных с ростом умений и мастерства.

- Метод стимулирования и мотивации учебной деятельности.
- Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебно-познавательной деятельности.
- Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым учащимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке к ответственным соревнованиям.
- Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько учащихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого учащегося 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 учащимися. В то время как педагог занимается с одним-двумя учащимися, остальные учащиеся работают самостоятельно над выполнением задания.
- Метод самостоятельной работы состоит в том, что учащиеся, получившие от педагога задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы стрельбы или тренируются в производстве "холостых" выстрелов.
- Игровой метод - это метод комплексного совершенствования физических и психических качеств, функциональных возможностей организма, двигательных умений и навыков. Его применение помогает развитию нравственных качеств личности, способствует формированию оптимального психоэмоционального состояния, необходимого учащемуся в процессе занятий и соревнований.
- На этапе совершенствования техники подготовки к соревнованиям, для воспитания волевых качеств, применяется соревновательный метод. Соревновательный метод выступает в качестве способа повышения эффективности учебного процесса. По ряду признаков он совпадает с игровым. Соревновательный метод предусматривает использование стрелковых игр с конкретно направленными заданиями, контрольные, классификационные и отборочные стрельбы, официальные и полуофициальные состязания.

Содержание программы определяет использование педагогических технологий, которые способствуют успешному усвоению программы и реализации познавательной и творческой активности учащихся. В программе используются современные образовательные технологии, дающие возможность повышать качество образования:

✓ *Технология «Портфолио»* – средство развития самостоятельности, самоорганизации и формирования «банка» достижений учащихся. Учащиеся знакомятся с видами портфолио, его содержанием, алгоритмом создания портфолио, его структурными элементами. Учащиеся разрабатывают портфолио, определяют его структурные элементы и содержание в соответствии с выбранным видом портфолио и защищают его.

✓ *Информационно-коммуникативная технология* - процессы и методы взаимодействия с информацией, которые осуществляются с применением устройств вычислительной техники, а также средств телекоммуникации. Информационно-коммуникационные технологии представляют собой технологии работы в интегрированной среде мультимедиа, реализующей дальнейшее развитие идеи ассоциативно связанной информации, получаемой, обрабатываемой и предъявляемой в различных формах в учебном процессе.

✓ *Здоровьесберегающие технологии* представляют собой систему, создающую максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья, природных способностей ребенка: его ума, нравственных и эстетических чувств, потребности в деятельности.

✓ *Игровые технологии* – совокупность психолого – педагогических методов, способов приемов обучения, воспитательных средств. Игровые технологии в подростковом возрасте представляют собой деятельность, направленную на воссоздание и усвоение общественного опыта, в котором складывается и совершенствуется самоуправление поведением, возможность выбора, фантазия, воображение, добровольность, самореализация, самоутверждение.

#### ***Перечень спортивного инвентаря и оборудования***

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
<b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>			
1	Пневматические винтовки	шт.	10
2	Пневматические пистолеты	шт.	5
3	Массогабаритные модели АК	шт.	2
4	Мишени и пули		по необход.
<b>Дополнительное оборудование, инвентарь</b>			
1	Учебные парты	шт.	8
2	Стулья	шт.	16

#### ***Перечень учебно-методических материалов***

№ п/п	Наименование учебно-методических материалов	Количество
1	Правила вида спорта «Пулевая стрельба».	1 шт.
2	Руководство по неполной разборке и сборке АК-74	1 шт.
3	Строевой устав ВС РФ	1 шт.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

<b>Раздел или тема программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы организации образовательного процесса</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
Стрельба из пневматической винтовки	Учебные и практические занятия, занятие-зачеты, соревнования	Словесные, демонстрационные, практические, игровые, метод многократного повторения	Правила вида спорта «Пулевая стрельба», мишени	Тир КШ № 82 4 винтовки МР-61, 4 спортивные винтовки	Зачеты, аттестация, соревнования
Неполная разборка и сборка АК-74	Учебные и практические занятия, занятие-зачеты, соревнования	метод многократного повторения (тренировка)	Руководство по неполной разборке и сборке АК-74	Тир КШ № 82 2 ММГ АК-74	Зачеты, аттестация, соревнования
Стрелевая подготовка	Практические занятия, конкурс	метод многократного повторения (тренировка)	Стрелевой устав ВС РФ	Плац КШ №82	Зачеты, стрелевой смотр

**МЕТОДИЧЕСКОЕ, ДИДАКТИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

<b>Раздел или тема программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы организации образовательного процесса</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
Стрельба из пневматической винтовки	Учебные и практические занятия, занятие-зачеты, соревнования	Словесные, демонстрационные, практические, игровые, метод многократного повторения	Правила вида спорта «Пулевая стрельба», мишени	Тир КШ № 82 4 винтовки МР-61, 4 спортивные винтовки	Зачеты, аттестация, соревнования
Неполная разборка и сборка АК-74, снаряжение магазина АК-74 патронами	Учебные и практические занятия, занятие-зачеты, соревнования	метод многократного повторения (тренировка)	Руководство по неполной разборке и сборке АК-74	Тир КШ № 82 2 ММГ АК-74	Зачеты, аттестация, соревнования
Стрелевая подготовка	Практические занятия, конкурс	метод многократного повторения (тренировка)	Стрелевой устав ВС РФ	Плац КШ №82	Зачеты, стрелевой смотр

**МЕТОДИЧЕСКОЕ, ДИДАКТИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ  
ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

<b>Раздел или тема программы</b>	<b>Формы занятий</b>	<b>Приемы и методы организации образовательного процесса</b>	<b>Дидактический материал</b>	<b>Техническое оснащение занятий</b>	<b>Формы подведения итогов</b>
Стрельба из пневматической винтовки	Учебные и практические занятия, занятие-зачеты, соревнования	Словесные, демонстрационные, практические, игровые, метод многократного повторения	Правила вида спорта «Пулевая стрельба», мишени	Тир КШ № 82 4 винтовки МР-61, 4 спортивные винтовки	Зачеты, аттестация, соревнования
Неполная разборка и сборка АК-74, снаряжение магазина АК-74 патронами	Учебные и практические занятия, занятие-зачеты, соревнования	метод многократного повторения (тренировка)	Руководство по неполной разборке и сборке АК-74	Тир КШ № 82 2 ММГ АК-74	Зачеты, аттестация, соревнования
Строевая подготовка	Практические занятия, конкурс	метод многократного повторения (тренировка)	Строевой устав ВС РФ	Плац КШ №82	Зачеты, строевой смотр, парад

