

Управление образования администрации Никольского района Пензенской области

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Детско – юношеская спортивная школа»  
Никольского района Пензенской области

Принята на педагогическом совете  
МБУДО «ДЮСШ» Никольского района  
Протокол № 9 от 14 июля 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора МБУДО «ДЮСШ»  
Никольского района  
А.П. Клоков  
Приказ № 65-А от 14.07.2023 г.

**Рабочая программа  
по реализации дополнительной  
общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
«Юный стрелок»**

*Направленность программы - физкультурно – спортивная*

Возраст обучающихся 7-13 лет  
Срок реализации: 3 года

Разработчики:  
тренер – преподаватель  
Горшков В.А.

г. Никольск,  
2023 г.

## Пояснительная записка

Рабочая программа по реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Юный стрелок» разработана в соответствии с действующими нормативно - правовыми документами:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» СП 2.4.3648-20, утверждённые постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28;
- Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996 – р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утвержден протоколом заседания комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. №3);
- Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 5.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБУДО «ДЮСШ» Никольского района;
- Положение о промежуточной аттестации и аттестации по итогам завершения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы МБУДО «ДЮСШ» Никольского района;
- Устав МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

## 2.1.Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1.09	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	1.09	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	1.09	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа

### Цели и задачи программы

**Целью** программы является создание условий для освоения учащимися навыков стрельбы из пневматической винтовки; развитие физкультурно -спортивных способностей; формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям пулевой стрельбой; изучения военно-прикладной деятельности.

**Стартовый уровень программы – 1 год обучения:**

**Задачи:**

**Образовательные:**

- Формирование представлений об основах теории стрельбы.
- Обучение технике безопасности при стрельбе.
- Знакомство с материальной частью оружия.
- Формирование начальных навыков стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.
- Воспитать патриотическое и гражданское самосознание через изучение ратных страниц истории Отечества и родного края;
- Сформировать необходимые знания, умения и навыки по военно-прикладным дисциплинам;
- Познакомиться с государственной и военной символикой РФ, днями воинской славы;
- Познакомиться с видами огнестрельного боевого оружия;
- Научиться чётко и правильно выполнять строевые приемы и действия.

**Личностные:**

- Развитие усидчивости, аккуратности, терпения, настойчивости в достижении цели.
- Воспитание уважительного отношения к своему труду и труду своих друзей.
- Воспитание культуры здорового образа жизни.
- Воспитание умения работать в коллективе.

**Метапредметные:**

- Формирование потребности в саморазвитии, самостоятельности,

ответственности.

- Развитие мыслительных процессов (мышления, памяти, внимания).
- Формирование мотивации к занятиям стрелковым видом спорта.
- Формирование выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости.

### **Базовый уровень программы – 2 год обучения:**

#### **Задачи:**

##### ***Образовательные:***

- Формирование базовых представлений о виде спорта – стрелковый спорт, его возникновении, развитии и правил соревнований.
- Изучение правил прицеливания и умения вносить поправки;
- Закрепление правил техники безопасности при стрельбе;
- Формирование базовой техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.
- Изучение истории Вооруженных сил РФ, символов воинской чести, воинских званий;
- Научиться разбирать и собирать автомат Калашникова.
- Научиться выполнять строевые приёмы и движения с оружием.

##### ***Личностные:***

- Формирование наблюдательности, усидчивости, аккуратности.
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся.
- Воспитание терпения, настойчивости в достижении цели.

##### ***Метапредметные:***

- Развитие внимания, памяти, глазомера.
- Развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей юных стрелков;
- Формирование ответственного отношения к ведению честной игры, к победе и проигрышу.
- Формирование устойчивой мотивации учащихся к занятиям стрелковым спортом;
- Развитие точности и согласованности движений, быстроты реакции, чувства равновесия и т.п.

### **Продвинутый уровень программы – 3 год обучения:**

#### **Задачи:**

##### ***Образовательные:***

- Формирование базовых навыков общей и частной гигиены, теоретических знаний о стрелковом виде спорта.
- Развитие базовых практических умений и навыков в области стрелкового вида спорта.
- Владение спортивной техникой и тактикой стрелкового вида спорта, навыками саморегуляции, навыками в системе самореализации.
- Изучение медицинских терминов;
- Знакомство с алгоритмом оказания доврачебной помощи.
- Обучиться работе с компасом, устройству полевого лагеря.

##### ***Личностные:***

- Воспитание высоких моральных и волевых качеств; развитие специальных физических качеств личности.
- Воспитание сознательной дисциплины, прилежания, трудолюбия, воли, коллективизма.
- Закрепление навыков здорового образа жизни.

**Метапредметные:**

- Развитие устойчивой мотивации к занятиям стрельбой, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности.
- Развитие специальных качеств, определяющих успехи в пулевой стрельбе: силовой выносливости, статической выносливости, равновесия, координирования движений, ловкости.
- Развитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами соревнований по пулевой стрельбе.

**Содержание программы**

**Учебно – тематический план 1 года обучения (стартовый уровень)**

**Учебный план**

**Стартовый уровень - 1-й год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Пулевая стрельба» стартового уровня	3	2	1	Собеседование
2.	Гигиена, самоконтроль. Чистка оружия.	2	1	1	Опрос
3.	Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия.	20	10	10	Наблюдение
4.	Пневматическое оружие.	20	10	10	Наблюдение
5.	Технико – тактическая подготовка	86	30	56	
5.1.	Подготовительные упражнения по стрельбе.	21	8	13	Наблюдение
5.2.	Вспомогательные упражнения по стрельбе.	21	8	13	Наблюдение
5.3.	Основные упражнения по стрельбе.	44	14	30	Наблюдение
8.	Общая физическая подготовка.	36	10	26	Зачёт

9.	Специальная физическая подготовка.	20	6	14	Зачёт
10.	Контрольные стрельбы	10	2	8	Зачет по результатам попадания в мишень.
11.	Соревнования	12	4	8	Соревнования
12.	Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП	7	1	6	Тестирование
	Итого	<b>216</b>	<b>76</b>	<b>140</b>	

**Модуль «Юнармейцы» - 1 год обучения, 36 часов**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Государственная и военная символика Российской Федерации.	4	2	2	Зачёт.
2	Военно-патриотическое наследие. Дни воинской славы.	4	2	2	Зачёт. Разработка и презентация проектов.
3	Ратные страницы истории Отечества.	4	2	2	Зачёт. Разработка и презентация проектов.
4	Виды огнестрельного боевого оружия.	4	2	2	Зачёт. Разработка проекта.
5	Строй и его элементы.	8	2	6	Зачёт. Выполнение контрольных упражнений
6	Основы строевой подготовки.	10	2	8	Зачёт. Выполнение контрольных упражнений
		<b>36</b>	<b>10</b>	<b>26</b>	

## Содержание программы - *Стартовый (ознакомительный) уровень - 1 год обучения.*

**Тема № 1: Введение в программу. Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Пулевая стрельба» стартового уровня.**

**Теория:** Знакомство с учащимися. Инструктаж по технике безопасности. Изучение индивидуальных способностей учащихся. Знакомство с материально-техническими средствами. Инструктаж по технике безопасности.

**Практика:** Знакомство с учащимися, игры на знакомство и сплочение детского коллектива.

**Форма аттестации/контроля:** Собеседование.

**Тема № 2: Гигиена, самоконтроль. Чистка оружия.**

**Теория:** Ознакомление с техникой безопасности на занятиях по пулевой стрельбе. Основы техники выполнения выстрела. Команды, подаваемые педагогом на огневом рубеже. Беседа о режиме дня, гигиене и самоконтролю учащихся.

**Практика:** Чистка оружия.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

**Тема № 3: Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия.**

**Теория:** История развития огнестрельного и пневматического оружия.

Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация пули в воздухе. Средняя точка попадания пуль, её определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжение и разряжение.

**Практика:** Упражнения на заряжение и разряжение оружия.

Упражнения по пристрелке оружия.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

**Тема № 4: Пневматическое оружие.**

**Теория:** Устройство и подготовка пневматического оружия к стрельбе. Общие данные. Принцип работы. Устройство и назначение основных частей и механизмов оружия. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе. Соревнования по пулевой стрельбе. Правила соревнований по пулевой стрельбе. Отказы при стрельбе и способы их устранения. Обязанности и права стрелков при обращении с оружием.

**Практика:** Сборка и разборка оружия. Стрельба. Упражнения по подготовке оружия к стрельбе.

**Форма аттестации/контроля:** Педагогическое наблюдение.

## **Тема № 5: Техничко – тактическая подготовка:**

### **Тема № 5.1: Подготовительные упражнения по стрельбе.**

*Теория:* Психологическая подготовка стрелка. Преодоление своих отрицательных эмоций. Состояние «боевой готовности». Способность к отключению от внешних и внутренних факторов. Характерные ошибки при подготовке к стрельбе.

*Практика:* Упражнения по подготовке к стрельбе. Изготовка к стрельбе из винтовки, сидя за столом с опорой локтями о стол. Контроль однообразия прицеливания из винтовки. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки, стоя без опоры длительностью 5 минут и более. Самоконтроль изготовки. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

*Форма аттестации/контроля:* Педагогическое наблюдение.

### **Тема № 5.2: Вспомогательные упражнения по стрельбе.**

*Теория:* Психологическая подготовка стрелка. Овладение правильной и надёжной изготовкой для стрельбы из различных положений.

*Практика:* Отработка спуска курка. Ошибки при спуске курка и меры борьбы с ними. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Производство стрельбы, подготовительная фаза. Стрельба по квадрату 10x10 см на листе бумаги. Определение средней точки попадания. Производство стрельбы, исполнительная фаза.

*Форма аттестации/контроля:* Педагогическое наблюдение.

### **Тема № 5.3: Основные упражнения по стрельбе.**

*Теория:* Внимание как условие для обеспечения точности выстрела

*Практика:* Основные упражнения по стрельбе. Длительное удержание оружия. Техника выполнения выстрела. Контроль однообразия прицеливания. Управление дыханием и спусковым механизмом во время выстрела. Техника ведения стрельбы. Подбор и чередование нагрузки. Дыхательные упражнения. Упражнения по подготовке к стрельбе. Техника стрельбы из пневматической винтовки стоя. Стрельба на кучность. Техника стрельбы из пневматической винтовки стоя. Стрельба на результат. Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания. Стрелковая игра «Лось и волки». Стрельба из винтовки по круглой мишени, стоя без опоры. Стрелковые игры «Дуэльная», «Ипподром», «График», «Турнир», «Выбывание». Стрельба на время из различных положений на результативность с опорой и без опоры.

*Форма аттестации/контроля:* Педагогическое наблюдение.

## **Тема № 8. Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка.**

*Практика:* Особенности занятий по общей физической подготовке. Особенности занятий по специальной физической подготовке. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной



чувствительности. Упражнения на расслабление различных групп мышц, на развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнёрами в равновесии, в сопротивлении. Упражнения для формирования правильной осанки. Разминка. Упражнения на развитие мышц рук, плечевого пояса, ног.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

#### **Тема № 9: Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Особенности занятий по специальной физической подготовке.

**Практика:** Основные упражнения по стрельбе. Длительное удержание оружия. Выполнение выстрела. Контроль однообразия прицеливания. Управление дыханием и спусковым механизмом во время холостого выстрела. Техника и тактика ведения стрельбы. Подбор нагрузки в зависимости от заданий.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

#### **Тема № 10: Контрольные стрельбы.**

**Теория:** Основные правила, необходимые стрелку для выполнения прикидок, контрольных стрельб.

**Практика:** Контрольная стрельба, прикидки. Разбор результатов и ошибок на контрольной стрельбе. Подбор и чередование нагрузки.

**Форма аттестации/контроля:** Зачет по результатам попадания в мишень.

#### **Тема № 11: Соревнования.**

**Теория:** Знакомство с правилами соревнований по стрелковому спорту. Подготовка к соревнованиям. Допуск участников к соревнованиям. Время на стрельбу. Команды, подаваемые на огневом рубеже. Опоздания.

**Практика:** Разбор результатов и ошибок на соревнованиях. Подбор и чередование нагрузок. Тренировка стрельбы по чистому листу.

**Форма аттестации/контроля:** Соревнования.

#### **Тема № 12: Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП.**

**Теория:** Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Правила выполнения нормативов для 1 года обучения.

**Практика:** Проведение промежуточной диагностики результатов освоения программы.

**Форма аттестации/контроля:** Тестирование, сдача нормативов ОФП и СФП.

### **Модуль «Юнармейцы» - 1 год обучения:**

#### **Тема № 1: Государственная и военная символика Российской Федерации.**

**Теория:** Государственные символы Российской Федерации, Пензенской области. Государственный флаг - официальный государственный символ РФ. Государственный герб - официальный государственный символ

Российской Федерации. Его описание и порядок официального использования установлены Федеральным конституционным законом «О Государственном гербе Российской Федерации» от 25 декабря 2000 года. Государственный Гимн Российской Федерации. Пензенская область: герб, флаг, гимн.

**Практика:** Участие в тематических конкурсах, акциях.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

## **Тема № 2: Военно-патриотическое наследие. Дни воинской славы.**

**Теория:** Памятные даты в истории Отечества, связанные с важнейшими историческими событиями в жизни государства и общества. Формы увековечения памяти воинов России. Места боевой славы.

**Практика:** Работа со справочными материалами, интернет ресурсами. Разработка проектов.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт. Разработка и презентация проектов.

## **Тема № 3: Ратные страницы истории Отечества.**

**Теория:** Понятие «Вооруженные силы». Значение Вооруженных сил. История Вооруженных сил России. Развитие и становление Вооруженных Сил России в связи с историей Российского государства, ратные страницы истории родного края. г.Никольск в годы Великой отечественной войны 1941- 1945 годов. Имена Героев родного края.

**Практика:** Знакомство с информацией о Великой отечественной войне 1941-1945 годов на портале [obg-memorial.ru](http://obg-memorial.ru), экскурсии в музеи.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт. Разработка и презентация проектов.

## **Тема № 4: Виды огнестрельного боевого оружия.**

**Теория:** Виды вооружения. Классификация огнестрельного оружия.

Боеприпасы.

**Практика:** Виды огнестрельного оружия. Знакомство с макетами боеприпасов.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт. Разработка проекта.

## **Тема 5: Строй и его элементы.**

**Теория:** Понятия: строй, шеренга, фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина и глубина строя.

**Практика:** Строевой шаг. Строевая стойка.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт. Выполнение контрольных упражнений.

## **Тема 6: Основы строевой подготовки.**

**Теория:** Виды строя, движение в строю, перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй, смыкание и размыкание в одношереножном строю. Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину» в строю. Движение в составе знаменной группы.

**Практика:** Отработка строевой подготовки подразделения. Отработка строевых приемов: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину» в строю. Отработка

строевой подготовки знаменной группы. Разучивание строевой песни.  
Команды строевой подготовки и правила их выполнения.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт. Выполнение контрольных упражнений.

**Учебный план  
Базовый уровень 2-й год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего часов	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Пулевая стрельба» базового уровня	2	1,5	0,5	Опрос
2.	Гигиена. Самоконтроль. Чистка оружия.	3	1	2	Опрос, педагогическое наблюдение
3.	Технико – тактическая подготовка	99	20	79	
3.1.	Изготовка и прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.	36	8	28	Педагогическое наблюдение
3.2.	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовки.	36	8	28	Педагогическое наблюдение
3.3.	Практические занятия с промежуточным холостым временем.	27	4	23	Педагогическое наблюдение
4.	Общая физическая подготовка.	22	4	18	Зачёт
5.	Специальная физическая подготовка.	37	10	27	Зачёт
6.	Контрольные стрельбы	15	3	12	Зачет по результатам попадания в мишень.

7.	Судейская и инструкторская практика.	12	4	8	Зачёт
10.	Соревнования.	18	2	16	Соревнования
11.	Клнтрольно – переводные испытания по ОФП и СФП	8	2	6	Тестирование
	<b>Итого на базовом уровне 2года обучения:</b>	<b>216</b>	<b>47,5</b>	<b>168,5</b>	

**Модуль «Юнармейцы»- 2 год обучения, 36 часов**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Государственная и военная символика Российской Федерации.	4	2	2	Зачёт.
2	Военно-патриотическое наследие. Дни воинской славы.	4	2	2	Зачёт. Разработка и презентация проектов.
3	Ратные страницы истории Отечества.	4	2	2	Зачёт. Разработка и презентация проектов.
4	Совершенствование строевой подготовки	8	2	6	Зачёт. Выполнение контрольных упражнений.
5	Строевые приемы и движения с оружием.	8	2	6	Зачёт. Выполнение контрольных упражнений
6	Воинские звания и знаки различия в ВС РФ.	4	2	2	Зачёт.
7	Разборка/сборка автомата Калашникова АК-74	4	2	2	Выполнение контрольных упражнений
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>14</b>	<b>22</b>	

## Содержание программы - Базовый уровень – 2 год обучения

**Тема № 1: Введение в программу. Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Пулевая стрельба» базового уровня.**

**Теория:** Беседа о новшествах в пулевой стрельбе, экипировке стрелка. Инструктаж по технике безопасности. Повторение правил соревнований. Повторение пройденного материала.

**Практика:** Инструктаж по технике безопасности.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

**Тема № 2: Гигиена. Самоконтроль. Чистка оружия.**

**Теория:** Понятия «режим дня», «гигиена», «режим питания и самоконтроля учащихся».

**Практика:** Чистка оружия. Подготовка тира и рабочих мест.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос, наблюдение.

**Тема № 3: Техничко – тактическая подготовка.**

**Тема № 3.1: Изготовка и прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.**

**Теория:** Основы понятия по изготровке и прицеливанию в положение «стоя».

**Практика:** Удерживание оружия в определенной «позе-изготровке». Стрельба с дистанции 10 метров. Работа над плавным нажатием на спуск. Работа над дыханием. Прицеливание. Выстрел.

**Форма аттестации/контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Тема № 3.2: Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготровки.**

**Теория:** Корректировка изготровки стрелка в положение «стоя».

**Практика:** Отработка выстрела в положении «стоя». Прицеливание и правильное нажатие на курок. Индивидуальные задания во время холостой работы и работы с выстрелом. Установка и подбор оптимального положения корпуса, ног, рук.

**Форма аттестации/контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Тема № 3.3: Практические занятия с промежуточным холостым временем.**

**Теория:** Общее понятие об имитации выстрела.

**Практика:** Упражнения без выстрела. Холостая работа. Удержание винтовки в изготровке. Продолжение прицеливания на определенное время по секундомеру. Отработка выстрела. Разбор колебательных движений во время холостой работы.

**Форма аттестации/контроля:** Педагогическое наблюдение.

#### **Тема № 4: Общая физическая подготовка.**

*Теория:* Особенности занятий по общей физической подготовке.

Подвижные игры: футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис и др.

*Практика:* Подвижные игры: футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис и др. Развитие всех групп мышц у стрелков. Отключение от монотонности основных тренировок по стрельбе. Разминка. Подвижные игры.

*Форма аттестации/контроля:* Зачёт.

#### **Тема № 5: Специальная физическая подготовка.**

*Теория:* Понятие «специальная физическая подготовка». Функции специальной физической подготовки.

*Практика:* Длительное удержание оружия. Выполнение выстрела. Контроль однообразия прицеливания. Управление дыханием и спусковым механизмом во время стрельбы.

*Форма аттестации/контроля:* Зачёт.

#### **Тема № 6: Контрольные стрельбы.**

*Теория:* Основные совершаемые ошибки при стрельбе.

*Практика:* Устранение ошибок и недостатков стрелков. Отобрать сильнейших стрелков для укомплектования команды.

*Форма аттестации/контроля:* Зачет по результатам попадания в мишень.

#### **Тема № 7: Судейская и инструкторская практика.**

*Теория:* Судейская и инструкторская практика. Замена стрелков. Время на стрельбу для выполнения упражнений, опоздания. Перерывы в стрельбе. Изготовка при стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Оружие и принадлежности. Состав судейской коллегии. Общие обязанности и права членов судейской коллегии. Судья-показчик, судья-контролер, судья линии огня, судья мишеней.

*Практика:* Выполнение обязанностей судьи линии мишеней, судьи линии огня, судьи-контролеры, судьи-показчика.

*Форма аттестации/контроля:* Зачёт.

#### **Тема 8: Соревнования.**

*Теория:* Классификационные соревнования. Разрядные нормы. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Порядок выполнения упражнений, состав судейской коллегии.

*Практика:* Участие в соревнованиях.

*Форма аттестации/контроля:* Соревнования.

#### **Тема 9: Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП.**

*Теория:* Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Правила выполнения 2 года обучения.

*Практика:* Проведение промежуточной диагностики результатов освоения программы.

*Форма аттестации/контроля:* Тестирование, сдача нормативов ОФП и СФП.

## Модуль «Юнармейцы»- 2 год обучения:

### Тема № 1: Военная история и ВС РФ.

**Теория:** Русская армия. Прошлое, настоящее и будущее: ратная слава русских дружин, 18 век – век русской воинской славы, русская армия XIX века, армия и флот России XX века, армия России на современном этапе. Выдающиеся российские адмиралы и полководцы. Выдающиеся военные ученые и конструкторы России. Российские Вооруженные Силы на современном этапе, назначение, состав, Виды и рода войск. Знакомства с профессиями, связанными с использованием оружия – военный, сотрудник полиции. Военная форма и знаки различия. Армия: этикет и культура общения.

Войсковые и корабельные воинские звания военнослужащих

**Практика:** Участие в тематических конкурсах, акциях.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

### Тема № 2: Символы воинской чести.

**Теория:** Боевые традиции Российской Армии и Военно-Морского Флота. Ритуалы

Вооруженных Сил Российской Федерации. Военная присяга, ее значение в жизни, учебе и боевой деятельности войск. Боевое Знамя воинской части - символ воинской чести, доблести и славы. Музей Боевой славы. Боевой путь воинской части.

Ознакомление с наградной системой РФ. Ордена и медали - почетные награды за воинские отличия и заслуги в бою и военной службе.

Происхождение Георгиевской ленты.

Земляки – Герои Советского Союза и Российской Федерации.

**Практика:** Интеллектуальная игра «Ратные страницы истории Отечества». Разработка проекта.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

### Тема 3: Совершенствование строевой подготовки.

**Теория:** Виды строя, движение в строю, перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй, смыкание и размыкание в одношереножном строю. Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину» в строю. Движение в составе знаменной группы.

**Практика:** Отработка строевой подготовки подразделения. Отработка строевых приемов: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину» в строю. Отработка строевой подготовки знаменной группы. Разучивание строевой песни.

Команды строевой подготовки и правила их выполнения.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт. Выполнение контрольных упражнений.

**Тема № 4: Строевые приемы и движение с оружием.****Теория:** Строевые приемы и движение с оружием.**Практика:** Строевая стойка с оружием. Выполнение приемов с оружием на месте.

Выполнение воинского приветствия с оружием на месте.

Повороты и движение с оружием в положении «на ремень», «на грудь», «за спину». Выполнение воинского приветствия с оружием в движении.

**Форма аттестации/контроля:** Выполнение контрольных упражнений.**Тема № 5: Воинские звания и знаки различия в ВС РФ.****Теория:** Воинские звания. Войсковые и корабельные воинские звания. Знаки различия по воинским званиям. Воинские ритуалы. Воинское приветствие. Парады. Военная присяга, ее значение для военнослужащего. Боевые Знамена. Боевые Знамена Вооруженных сил РФ. Значения знамен. Награды разных периодов Российского государства (изучение по средствам наглядности).**Практика:** Просмотр отрывков из фильма «Военная присяга». Знакомство со знаками различия в ВС Российской Федерации.**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.**Тема № 6: Разборка/сборка автомата Калашникова АК-74 (АК-74).****Теория:** Меры безопасности при неполной разборке и сборке АК-74.

Повторение последовательности неполной сборки и разборки автомата Калашникова (АК-74). Ошибки при разборке и сборке автомата Калашникова (АК-74).

**Практика:** Тренировка по неполной сборке и разборке автомата Калашникова (АК-74). Неполная сборка и разборка автомата на время.**Форма аттестации/контроля:** Выполнение контрольных упражнений.**Учебный план****Продвинутый уровень 3 год обучения**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение в программу. Знакомство с дополнительной общеобразовательная общеразвивающей программой «Пулевая стрельба» провинутого уровня. История и задачи развития пулевой стрельбы в России.	2	1,5	0,5	Опрос
2.	Гигиена. Самоконтроль. Чистка оружия.	2	1	1	Опрос, наблюдение



3.	Технико – тактическая подготовка	96	18	78	
3.1	Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «сидя», «с колена». Работа с дыханием.	32	6	26	Наблюдение
3.2	Работа с выстрелом в положении «стоя», «сидя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготовки.	32	6	26	Наблюдение
3.3	Практические занятия с промежуточным холостым временем.	32	6	26	Наблюдение
4.	Общая физическая подготовка.	17	1	16	Контроль выполнения упражнений
5.	Специальная Физическая подготовка	32	4	28	Наблюдение
6.	Контрольные стрельбы	25	1	24	Зачет по результатам попадания в мишень.
7.	Судейская и инструкторская практика	14	4	10	Зачёт
8.	Соревнования.	21	1	20	Соревнования
9.	Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП	7	1	6	Тестирование
	<b>Итого на базовом уровне Згода обучения:</b>	<b>216</b>	<b>32,5</b>	<b>183,5</b>	

**Модуль «Юнармейцы»- 3 год обучения, 36 часов**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Совершенствован ие строевой подготовки.	5	1	4	Зачёт. Выполнение контрольных упражнений.
2	Совершенствование строевых приемов и движение с оружием.	5	1	4	Выполнение контрольных упражнений.

3	Медико-санитарная подготовка. Медицинские термины.	6	2	4	Выполнение контрольных упражнений.
4	Алгоритм оказания доврачебной помощи.	6	2	4	Зачёт.
5	Основы проведения полевой, поисковой экспедиции.	6	2	4	Опрос.
6	Психологическая подготовка. Взаимоотношение в команде, группе.	4	2	2	Педагогическое наблюдение
7	Страх, паника.	4	2	2	Педагогическое наблюдение
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	<b>12</b>	<b>24</b>	

**Содержание программы - Продвинутый уровень - 3 год обучения.**

**Тема № 1: Введение в программу. Знакомство с дополнительной общеобразовательная общеразвивающей программой «Пулевая стрельба» провинутного уровня. История и задачи развития пулевой стрельбы в России.**

**Теория:** История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Техника безопасности по пулевой стрельбе. Повторение правил соревнований по пулевой стрельбе.

**Практика:** Инструктаж по технике безопасности.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

**Тема № 2: Гигиена, самоконтроль. Чистка оружия.**

**Теория:** Режим дня, гигиена, режим питания, самоконтроль.

**Практика:** Чистка оружия. Подготовка тира и рабочих мест.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

**Тема № 3: Техничко – тактическая подготовка:**

**Тема № 3.1: Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «сидя», «с колена». Работа с дыханием.**

**Теория:** Понятия: правильное дыхание, задержка дыхания.

**Практика:** Стрельба в положении «стоя», «сидя», «с колена» у стрелковой стойки или стола с дистанции 10 метров. Правильное

дыхание во время стрельбы. Удержание оружия в определенной изготовке.

**Форма аттестации/контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Тема № 3.2: Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовки. Индивидуальные занятия.**

**Теория:** Корректировка изготовки. Подбор индивидуальных заданий.

**Практика:** Стрельба в положении «стоя». Холостая работа.

**Форма аттестации/контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Тема № 3.3: Практические занятия с промежуточным холостым временем.**

**Теория:** Подбор заданий.

**Практика:** Выполнение имитации выстрела. Удержание винтовки в изготовке по секундомеру.

**Форма аттестации/контроля:** Педагогическое наблюдение.

**Тема № 4: Общая физическая подготовка.**

**Теория:** Правила выполнения упражнений по общей физической подготовке. Правила спортивных игр.

**Практика:** Совершенствование навыков общей физической подготовки. Разминка. Подвижные игры: футбол, волейбол, баскетбол, настольный теннис и др.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

**Тема № 5: Специальная физическая подготовка.**

**Теория:** Понятие «специальная физическая подготовка». Функции общей физической подготовки.

**Практика:** Длительное удержание оружия. Выполнение выстрела. Контроль однообразия прицеливания. Управление дыханием и спусковым механизмом во время стрельбы.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

**Тема № 6: Контрольные стрельбы.**

**Теория:** Основные совершаемые ошибки при стрельбе.

**Практика:** Устранение ошибок и недостатков стрелков. Отобрать сильнейших стрелков для укомплектования команды.

**Форма аттестации/контроля:** Зачет по результатам попадания в мишень.

**Тема № 7: Судейская и инструкторская практика.**

**Теория:** Требования, предъявляемые к спортсменам, оружию, одежде.

Порядок стрельбы. Одежда стрелка. Судьи комиссии по определению результатов стрельбы. Секторный судья линии мишеней. Секторный судья линии огня. Судья - информатор, судья-контролер, судья-показчик.

**Практика:** Выполнение обязанностей судьи-показчика, судьи-контролера, судьи линии мишеней, судьи линии огня.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

## **Тема 8: Соревнования.**

**Теория:** Права и обязанности контролёра, судьи линии огня, судьи линии мишеней. Порядок определения результатов и занятых мест. Нарушение правил и меры наказания (общие случаи). Обязанности судейской коллегии по участкам. Условия и порядок выполнения упражнений из пневматического оружия.

**Практика:** Выполнение определенных стрелковых упражнений. Выполнение на соревнованиях норму одного из разрядов (I юношеский, III-II взрослый) по одному упражнению из пневматического оружия.

**Форма аттестации/контроля:** Соревнования.

## **Тема 9: Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП.**

**Теория:** Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки. Правила выполнения нормативов 3 года обучения.

**Практика:** Проведение промежуточной диагностики результатов освоения программы.

**Форма аттестации/контроля:** Тестирование, сдача нормативов ОФП и СФП,

## **Модуль «Юнармейцы»- 3 год обучения:**

### **Тема 1: Совершенствование строевой подготовки.**

**Теория:** Виды строя, движение в строю, перестроение из одношереножного строя в двухшереножный строй, смыкание и размыкание в одношереножном строю. Строевые приемы: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину» в строю. Движение в составе знаменной группы.

**Практика:** Отработка строевой подготовки подразделения. Отработка строевых приемов: «направо», «налево», «кругом» индивидуально и в строю. Команды: «равняйся», «смирно», «равнение на середину» в строю. Отработка строевой подготовки знаменной группы. Разучивание строевой песни. Команды строевой подготовки и правила их выполнения.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт. Выполнение контрольных упражнений.

### **Тема № 2: Совершенствование строевых приемов и движение с оружием.**

**Теория:** Совершенствование строевых приемов и движение с оружием.

**Практика:** Строевая стойка с оружием. Выполнение приемов с оружием на месте.

Выполнение воинского приветствия с оружием на месте.

Повороты и движение с оружием в положении «на ремень», «на грудь», «за спину». Выполнение воинского приветствия с оружием в движении.

**Форма аттестации/контроля:** Выполнение контрольных упражнений.

### **Тема № 3: Медико-санитарная подготовка. Медицинские термины.**

**Теория:** Изучение медицинских терминов: виды травм, ранений, кровотечений, утоплений, степени тяжести ожогов, обморожений.

Знакомство с терминами: ранение, травма, рана, кровотечение, ушиб, перелом, шок, ожог, обморок, отморожение, охлаждение. Знакомство с понятиями: антисептик, асептик, давящая повязка, иммобилизация, шина.

**Практика:** Правила наложения давящей повязки. Правила наложения жгута при открытом переломе. Правила наложения шины.

**Форма аттестации/контроля:** Выполнение контрольных упражнений.

#### **Тема № 4: Алгоритм оказания доврачебной помощи.**

**Теория:** Знакомство с алгоритмом оказания доврачебной помощи при механических травмах, ранениях, ожогах, тепловом и солнечном ударе, ударе электрическим током.

**Практика:** Отработка алгоритма оказания доврачебной помощи.

Оценка ситуации. Обеспечение безопасности на месте происшествия. Оценка состояния пострадавшего. Оказание неотложной помощи. Вызов скорой медицинской помощи. Фиксация информации о времени и причинах случая. Контроль состояния пострадавшего.

**Форма аттестации/контроля:** Зачёт.

#### **Тема № 5: Основы проведения полевой, поисковой экспедиции.**

**Теория:** Устройство полевого лагеря. Костры и костровое хозяйство.

Личная гигиена в полевых условиях. Работа с компасом. Тактика и правила проведения поисковых разведок.

**Практика:** Полевые выходы, походы.

**Форма аттестации/контроля:** Опрос.

#### **Тема № 6: Психологическая подготовка. Взаимоотношение в команде, группе.**

**Теория:** Принципы взаимоотношений членов команды. Распределение ролей в группе. Способы управления ситуацией. Групповое и внегрупповое общение.

**Практика:** Тренинг по работе в группе.

**Форма аттестации/контроля:** Педагогическое наблюдение.

#### **Тема № 7: Страх, паника.**

**Теория:** Способы преодоления страха и паники. Метод самовнушения, аутотренинга. Важность воспитания в себе морально-волевых качеств. Действия в экстремальной ситуации.

**Практика:** Решение кейс заданий по выходу из экстремальных ситуаций.

**Форма аттестации/контроля:** Педагогическое наблюдение.

### **Планируемые результаты:**

#### **Стартовый уровень программы – 1 год обучения:**

**Предметные результаты** обеспечивают успешное обучение и отражают:

- овладение элементарными приёмами стрельбы из пневматической

винтовки;

- формирование начальных знаний в области стрелкового вида спорта.

***Предполагается, что в конце 1 года обучения учащиеся будут знать:***

- историю развития вида спорта;
- технику безопасности при обращении с оружием и при стрельбе;
- технические данные различных видов оружия;
- принципы работы пневматического оружия;
- основы техники стрельбы по мишеням;
- правила стрелкового спорта;
- правила соревнований по стрелковому спорту;
- знать команды судьи, подаваемые на огневом рубеже;
- государственную и военную символику РФ;
- военно-патриотическое наследие, дни воинской славы;
- виды огнестрельного боевого оружия;
- ратные страницы истории Отечества;
- понятия: строй, шеренга, фланг, фронт, тыльная сторона строя, интервал, дистанция, ширина и глубина строя.

***Учащиеся будут уметь:***

- соблюдать требования техники безопасности;
- готовить оружие к стрельбе;
- заряжать и разряжать пневматическую винтовку;
- плавно нажимать на спусковой крючок;
- разбирать результаты и ошибки на соревнованиях;
- правильно дышать при стрельбе;
- проводить чистку пневматической винтовки;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять строевые приёмы и действия.

***Личностные результаты*** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы:

- ответственность, самостоятельность, усидчивость, терпеливость, аккуратность;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в образовательной, творческой и других видах деятельности.

***Метапредметные результаты*** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий, проявляющихся в познавательной и практической деятельности учащихся:

- умение анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи;
- владение навыками самоконтроля, самооценки;
- умение организовывать учебное сотрудничество с педагогом дополнительного образования и сверстниками.

## **Базовый уровень программы – 2 год обучения:**

**Предметные результаты** обеспечивают успешное обучение и отражают:

- обеспечение разносторонней физической подготовки стрелка-пулевика и формирование специальных качеств, определяющих физкультурно-спортивный рост и успехи в соревнованиях: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб; доведение их выполнения до автоматизма;

**Предполагается, что в конце 2 года обучения учащиеся будут знать:**

- основные элементы техники выполнения выстрела;
- понятия «режим дня», «гигиена», «режим питания» и «самоконтроля учащихся»;
- обязанности судейской коллегии;
- понятие «специальная физическая подготовка»;
- состав судейской коллегии;
- разрядные нормы;
- историю Вооружённых сил РФ;
- символы воинской чести;
- воинские звания и знаки различия в ВС РФ.

**Учащиеся будут уметь:**

- производить неполную разборку и сборку винтовки;
  - снаряжать пневматическую винтовку пульками;
  - готовить пневматическую винтовку к стрельбе и устранять возможные задержки при стрельбе;
  - выполнять специальные действия, способствующие уравниванию дыхания и пульса;
  - занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
  - кучно стрелять в мишень из пневматической винтовки;
  - чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую винтовку;
  - проводить корректировку и самокорректировку;
- Уметь чистить оружие;
- выполнять строевые приёмы и движения с оружием;
  - разбирать и собирать автомат Калашникова.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы:

- формирование ответственности, самостоятельности, усидчивости, терпеливости, аккуратности;
- проявление положительных качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование морально-этических и волевых чувств;
- формирование культуры спортивного поведения;
- формирование навыков здорового образа жизни.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий, проявляющихся в познавательной и практической деятельности учащихся:

- умение анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;
- умение создавать, применять модели и схемы для решения познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом дополнительного образования и сверстниками;
- формирование устойчивой мотивации к занятиям стрелковым спортом.

### **Продвинутый уровень программы – 3 год обучения:**

**Предметные результаты** обеспечивают успешное обучение и отражают:

- обеспечение и совершенствование разносторонней физической подготовки стрелка-пулевика и развитие специальных качеств, определяющих физкультурно- спортивный рост и успехи в соревнованиях различного уровня: силовой выносливости, статической выносливости, координирования движений, ловкости, скоростных способностей, равновесия, произвольного мышечного расслабления;
- усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб; доведение их выполнения до автоматизма;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Предполагается, что в конце 3 года обучения учащиеся будут знать:**

- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правила стрельбы из пневматической винтовки и пневматического пистолета;
- устройство и принцип действия пневматического оружия; технику безопасности при обращении и стрельбе из пневматического оружия,
- основы техники выполнения выстрела;
- требования к одежде стрелка;
- порядок определения результатов и занятых мест;
- медицинские термины, правила наложения давящей повязки, правила наложения жгута при открытом переломе, правила наложения шины;
- алгоритм оказания доврачебной помощи.

**Учащиеся будут уметь:**

- выполнять стрелковые упражнения из положения «стоя»;
- выполнять специальные действия способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- стрелять с корректировкой;
- выполнять упражнения для развития гибкости, координации и точности движения, на расслабление различных групп мышц;
- пристреливать оружие;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивать с действиями



других учащихся;

- приобретать соревновательный опыт путем участия в соревнованиях по пулевой стрельбе;
- выполнять контрольные нормативы;
- проявлять волевые качества спортсмена;
- приобретут навыки правильного наложения давящей повязки, жгута при открытом переломе, шины;
- уметь оказывать доврачебную помощь;
- работать с компасом;
- овладеют навыками устройства полевого лагеря;
- преодолевать страх и панику.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы:

- формирование ответственности, самостоятельности, усидчивости, терпеливости, аккуратности;
- проявление положительных качества личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование морально-этических и волевых чувств;
- формирование культуры спортивного поведения;
- формирование навыков здорового образа жизни.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий, проявляющихся в познавательной и практической деятельности учащихся:

- умение анализировать собственную учебную деятельность, адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи и собственные возможности ее решения, вносить необходимые коррективы для достижения запланированных результатов;
- умение создавать, применять модели и схемы для решения познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом дополнительного образования и сверстниками;
- формирование устойчивой мотивации к занятиям стрелковым спортом.

### Календарный учебный график - 1 года обучения

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	ИТОГО	примечание
Количество недель	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	<b>42</b>	
Количество занятий	12	13	12	12	10	12	13	12	12	12	6	<b>126</b>	
Количество часов	24	26	24	24	20	24	26	24	24	24	12	<b>252</b>	

### Календарный учебный график– 2 года обучения

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	ИТОГО	примечание
Количество недель	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	<b>42</b>	
Количество занятий	11	13	13	13	10	11	12	13	12	11	7	<b>126</b>	
Количество часов	11	26	26	26	20	22	24	26	24	22	14	<b>252</b>	

### Календарный учебный график– 2 года обучения

	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	ИТОГО	примечание
Количество недель	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	<b>42</b>	
Количество занятий	12	13	12	13	10	11	13	13	11	13	5	<b>126</b>	
Количество часов	24	26	24	26	20	22	26	26	22	26	10	<b>252</b>	

## Календарно – тематическое планирование 1 года обучения (стартового уровня).

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Теория/ часов	Практика/ часов	Место проведения
сентябрь	1	Введение в программу. Знакомство с дополнительной общеразвивающей программой	1,5	0,5	ДЮСШ, тир
сентябрь	2	Введение в программу. Знакомство с дополнительной общеразвивающей программой	0,5	0,5	ДЮСШ, тир
		Гигиена, самоконтроль. Чистка оружия	1		
сентябрь	3	Гигиена, самоконтроль. Чистка оружия		1	ДЮСШ, тир
		Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия	1		
сентябрь	4	Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия	1	1	ДЮСШ, тир
сентябрь	5	Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия	1	1	ДЮСШ, тир
сентябрь	6	Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия	1	1	ДЮСШ, тир
сентябрь	7	Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия	1	1	ДЮСШ, тир
сентябрь	8	Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия	1	1	ДЮСШ, тир
сентябрь	9	Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия	1	1	ДЮСШ, тир
сентябрь	10	Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия	1	1	ДЮСШ, тир
сентябрь	11	Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия	1	1	ДЮСШ, тир

сентябрь	12	Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия	1	1	ДЮСШ, тир
октябрь	13	Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
		Общая физическая подготовка	1		
октябрь	14	Пневматическое оружие	1	1	ДЮСШ, тир
октябрь	15	Пневматическое оружие	1	1	ДЮСШ, тир
октябрь	16	Пневматическое оружие		1	ДЮСШ, тир
		Подготовительные упражнения по стрельбе	1		
октябрь	17	Подготовительные упражнения по стрельбе		1	ДЮСШ, тир
		Пневматическое оружие	1		
октябрь	18	Пневматическое оружие		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
		Общая физическая подготовка	1		
октябрь	19	Пневматическое оружие	1		ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
		Соревнования		1	
октябрь	20	Подготовительные упражнения по стрельбе	1		ДЮСШ, тир
		Пневматическое оружие		1	
октябрь	21	Общая физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
октябрь	22	Общая физическая подготовка		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
		Пневматическое оружие		1	
октябрь	23	Приём контрольных нормативов по ОФП и СФП	0,5		ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
		Приём контрольных нормативов по ОФП и СФП		1,5	
октябрь	24	Приём контрольных нормативов по ОФП и СФП		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
		Пневматическое оружие	1		
октябрь	25	Пневматическое оружие	1	1	ДЮСШ, тир
ноябрь	26	Подготовительные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
ноябрь	27	Пневматическое оружие	1	1	ДЮСШ, тир
ноябрь	28	Пневматическое оружие	1	1	ДЮСШ, тир
ноябрь	29	Пневматическое оружие	1	1	ДЮСШ, тир

ноябрь	30	Пневматическое оружие	1	1	ДЮСШ, тир
ноябрь	31	Пневматическое оружие	1		ДЮСШ, тир
		Подготовительные упражнения по стрельбе		1	
ноябрь	32	Подготовительные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
ноябрь	33	Подготовительные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
ноябрь	34	Подготовительные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
ноябрь	35	Специальная физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
ноябрь	36	Подготовительные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
ноябрь	37	Подготовительные упражнения по стрельбе		2	ДЮСШ, тир
декабрь	38	Подготовительные упражнения по стрельбе		2	ДЮСШ, тир
декабрь	39	Подготовительные упражнения по стрельбе		1	ДЮСШ, тир
		Вспомогательные упражнения по стрельбе	1		
декабрь	40	Подготовительные упражнения по стрельбе		1	ДЮСШ, тир
		Вспомогательные упражнения по стрельбе	1		
декабрь	41	Вспомогательные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
декабрь	42	Вспомогательные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
декабрь	43	Вспомогательные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
декабрь	44	Вспомогательные упражнения по стрельбе		1	ДЮСШ, тир
		Подготовительные упражнения по стрельбе	1		
декабрь	45	Вспомогательные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
декабрь	46	Вспомогательные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
декабрь	47	Вспомогательные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
декабрь	48	Контрольные стрельбы	1	1	ДЮСШ, тир
декабрь	49	Вспомогательные упражнения по стрельбе		2	ДЮСШ, тир
январь	50	Вспомогательные упражнения по стрельбе		2	ДЮСШ, тир
январь	51	Вспомогательные упражнения по стрельбе		1	ДЮСШ, тир
		Основные упражнения по стрельбе	1		
январь	52	Соревнования	1	1	ДЮСШ, тир
январь	53	Общая физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
январь	54	Специальная физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир,

					спортивный зал
январь	55	Специальная физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
январь	56	Основные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
январь	57	Основные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
январь	58	Основные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
январь	59	Основные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
февраль	60	Общая физическая подготовка	1		ДЮСШ, тир, спортивный зал
		Основные упражнения по стрельбе		1	
февраль	61	Основные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
февраль	62	Специальная физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
февраль	63	Основные упражнения по стрельбе		2	ДЮСШ, тир
февраль	64	Контрольные стрельбы	1	1	ДЮСШ, тир
февраль	65	Соревнования	1	1	ДЮСШ, тир
февраль	66	Основные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
февраль	67	Специальная физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
февраль	68	Основные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
февраль	69	Общая физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
февраль	70	Общая физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
февраль	71	Основные упражнения по стрельбе		2	ДЮСШ, тир
март	72	Общая физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал
март	73	Специальная физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
март	74	Основные упражнения по стрельбе		2	ДЮСШ, тир
март	75	Основные упражнения по стрельбе		2	ДЮСШ, тир
март	76	Основные упражнения по стрельбе		2	ДЮСШ, тир
март	77	Специальная физическая подготовка		1	ДЮСШ, тир,

		Основные упражнения по стрельбе		1	спортивный зал
март	78	Соревнования		2	ДЮСШ, тир
март	79	Специальная физическая подготовка		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
		Основные упражнения по стрельбе		1	
март	80	Специальная физическая подготовка		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
		Основные упражнения по стрельбе		1	
март	81	Основные упражнения по стрельбе		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал
март	82	Специальная физическая подготовка		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
		Общая физическая подготовка		1	
март	83	Основные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
март	84	Основные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
апрель	85	Основные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
апрель	86	Основные упражнения по стрельбе		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
		Общая физическая подготовка		1	
апрель	87	Основные упражнения по стрельбе		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
		Общая физическая подготовка		1	
апрель	88	Контрольные стрельбы		2	ДЮСШ, тир
апрель	89	Специальная физическая подготовка		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
		Общая физическая подготовка		1	
апрель	90	Специальная физическая подготовка		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
		Общая физическая подготовка		1	
апрель	91	Соревнования	1	1	ДЮСШ, тир
апрель	92	Специальная физическая подготовка		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
		Общая физическая подготовка		1	
апрель	93	Специальная физическая подготовка		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
		Общая физическая подготовка		1	
апрель	94	Приём контрольных нормативов по ОФП и СФП	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
апрель	95	Приём контрольных нормативов по ОФП и СФП		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион

апрель	96	Контрольные стрельбы		2	ДЮСШ, тир
май	97	Основные упражнения по стрельбе		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
		Общая физическая подготовка		1	
май	98	Соревнования		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
		Общая физическая подготовка		1	
май	99	Общая физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
май	100	Общая физическая подготовка		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
		Основные упражнения по стрельбе		1	
май	101	Контрольные стрельбы		2	ДЮСШ, тир
май	102	Соревнования	1	1	ДЮСШ, тир
май	103	Основные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
май	104	Основные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
май	105	Основные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
май	106	Основные упражнения по стрельбе	1	1	ДЮСШ, тир
май	107	Общая физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
май	108	Общая физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион

### Календарно – тематическое планирование на модуль «Юнармейцы» - 1 года обучения

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Теория/ часов	Практика/ часов	Место проведения
июнь	1	Государственная и военная символика РФ	1	1	ДЮСШ, тир
июнь	2	Государственная и военная символика РФ	1	1	ДЮСШ, тир



июнь	3	Военно – патриотическое наследие. Дни воинской славы	1	1	ДЮСШ, тир
июнь	4	Военно – патриотическое наследие. Дни воинской славы	1	1	ДЮСШ, тир
июнь	5	Ратные страницы истории Отечества	1	1	ДЮСШ, тир
июнь	6	Ратные страницы истории Отечества	1	1	ДЮСШ, тир
июнь	7	Виды огнестрельного оружия	1	1	ДЮСШ, тир
июнь	8	Виды огнестрельного оружия	1	1	ДЮСШ, тир
июнь	9	Строй и его элементы	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июнь	10	Строй и его элементы	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июнь	11	Строй и его элементы	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июнь	12	Строй и его элементы	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июль	13	Основы строевой подготовки	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июль	14	Основы строевой подготовки	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июль	15	Основы строевой подготовки	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июль	16	Основы строевой подготовки	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июль	17	Основы строевой подготовки	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион

июль	18	Основы строевой подготовки	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
------	----	----------------------------	-----	-----	------------------------------------

**Календарно – тематическое планирование - 2 года обучения (базового уровня).**

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Теория/ часов	Практика/ часов	Место проведения
сентябрь	1	Введение в программу. Знакомство с дополнительной общеразвивающей программой 2 года обучения	1,5	0,5	ДЮСШ, тир
сентябрь	2	Гигиена, самоконтроль. Чистка оружия	1	1	ДЮСШ, тир
сентябрь	3	Гигиена, самоконтроль. Чистка оружия		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
		Общая физическая подготовка	1	1	
сентябрь	4	Изготовка и прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
сентябрь	5	Общая физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
сентябрь	6	Изготовка и прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
сентябрь	7	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
сентябрь	8	Контрольные стрельбы	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
сентябрь	9	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
сентябрь	10	Практические занятия с промежуточным холостым временем.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
сентябрь	11	Соревнования		2	ДЮСШ, тир

октябрь	12	Судейская и инструкторская практика	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
октябрь	13	Общая физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
октябрь	14	Общая физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
октябрь	15	Специальная физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
октябрь	16	Специальная физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
октябрь	17	Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
октябрь	18	Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
октябрь	19	Изготовка и прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
октябрь	20	Контрольные стрельбы		1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
		Специальная физическая подготовка		0,5	
октябрь	21	Изготовка и прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
октябрь	22	Соревнования	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
октябрь	23	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготвки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир

октябрь	24	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовления.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
ноябрь	25	Практические занятия с промежуточным холостым временем.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
ноябрь	26	Общая физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
ноябрь	27	Контрольные стрельбы	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
ноябрь	28	Специальная физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
ноябрь	29	Изготовка и прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
ноябрь	30	Судейская и инструкторская практика	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
ноябрь	31	Изготовка и прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
ноябрь	32	Контрольные стрельбы	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
ноябрь	33	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовления.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
ноябрь	34	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовления.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
ноябрь	35	Специальная физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал
ноябрь	36	Соревнования	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
ноябрь	37	Изготовка и прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
декабрь	38	Практические занятия с промежуточным холостым временем.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
декабрь	39	Специальная физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал
декабрь	40	Практические занятия с промежуточным холостым временем.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
декабрь	41	Общая физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
декабрь	42	Специальная физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал

декабрь	43	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовления.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
декабрь	44	Судейская и инструкторская практика	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
декабрь	45	Практические занятия с промежуточным холостым временем.		2	ДЮСШ, тир
декабрь	46	Изготовка и прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
декабрь	47	Изготовка и прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
декабрь	48	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовления.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
декабрь	49	Соревнования	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
декабрь	50	Изготовка и прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
январь	51	Изготовка и прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
январь	52	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовления.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
январь	53	Контрольные стрельбы	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
январь	54	Соревнования	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
январь	55	Изготовка и прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
январь	56	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовления.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
январь	57	Общая физическая подготовка		0,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал
		Контрольные стрельбы		1,5	
январь	58	Судейская и инструкторская практика	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
январь	59	Общая физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал
январь	60	Специальная физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
февраль	61	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовления.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
февраль	62	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовления.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
февраль	63	Изготовка и прицеливание в положении «стоя».		1,5	ДЮСШ, тир,

		Работа с дыханием.			спортивный зал, стадион
		Общая физическая подготовка		0,5	
февраль	64	Изготовка и прицеливание в положении «стоя».		0,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал
		Работа с дыханием.			
		Специальная физическая подготовка	0,5	1	
февраль	65	Практические занятия с промежуточным холостым временем.		2	ДЮСШ, тир
февраль	66	Изготовка и прицеливание в положении «стоя».	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
		Работа с дыханием.			
февраль	67	Судейская и инструкторская практика	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
февраль	68	Общая физическая подготовка		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал,
		Практические занятия с промежуточным холостым временем.		1	
февраль	69	Контрольные стрельбы	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
февраль	70	Соревнования		2	ДЮСШ, тир
февраль	71	Работа с выстрелом в положении «стоя».		2	ДЮСШ, тир
		Холостая работа, корректировка изготовки.			
март	72	Практические занятия с промежуточным холостым временем.		2	ДЮСШ, тир
март	73	Практические занятия с промежуточным холостым временем.		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
		Специальная физическая подготовка		1	
март	74	Судейская и инструкторская практика	1	0,5	ДЮСШ, тир
март	75	Работа с выстрелом в положении «стоя».	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
		Холостая работа, корректировка изготовки.			
март	76	Общая физическая подготовка		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
		Специальная физическая подготовка	0,5	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
март	77	Специальная физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
март	78	Практические занятия с промежуточным холостым временем.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
март	79	Изготовка и прицеливание в положении «стоя».	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
		Работа с дыханием.			

март	80	Специальная физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал
март	81	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготвки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
март	82	Общая физическая подготовка		1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал
		Судейская и инструкторская практика	0,5		
март	83	Контрольные стрельбы	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
апрель	84	Соревнования		2	ДЮСШ, тир
апрель	85	Общая физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал
апрель	86	Специальная физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
апрель	87	Общая физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал
апрель	88	Специальная физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
апрель	89	Специальная физическая подготовка	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
апрель	90	Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
апрель	91	Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
апрель	92	Соревнования		2	ДЮСШ, тир
апрель	93	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготвки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
апрель	94	Практические занятия с промежуточным холостым временем.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
апрель	95	Изготовка и прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир

апрель	96	Изготовка и прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.		2	ДЮСШ, тир
май	97	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготвки.		2	ДЮСШ, тир
май	98	Практические занятия с промежуточным холостым временем.		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
		Специальная физическая подготовка		1	
май	99	Соревнования		2	ДЮСШ, тир
май	100	Изготовка и прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
май	101	Специальная физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
май	102	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготвки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
май	103	Судейская и инструкторская практика	2		ДЮСШ, тир
май	104	Специальная физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
май	105	Практические занятия с промежуточным холостым временем.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
май	106	Специальная физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
май	107	Практические занятия с промежуточным холостым временем.		2	ДЮСШ, тир
май	108	Соревнования		1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
		Специальная физическая подготовка		0,5	



## Календарно – тематическое планирование на модуль «Юнармейцы» - 2 года обучения

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Теория/ часов	Практика/ часов	Место проведения
июнь	1	Государственная и военная символика РФ.	1	1	ДЮСШ, тир
июнь	2	Государственная и военная символика РФ.	1	1	ДЮСШ, тир
июнь	3	Военно – патриотическое наследие. Дни воинской славы.	1	1	ДЮСШ, тир
июнь	4	Военно – патриотическое наследие. Дни воинской славы.	1	1	ДЮСШ, тир
июнь	5	Ратные страницы истории Отечества	1	1	ДЮСШ, тир
июнь	6	Ратные страницы истории Отечества	1	1	ДЮСШ, тир
июнь	7	Совершенствование строевой подготовки	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июнь	8	Совершенствование строевой подготовки	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июнь	9	Совершенствование строевой подготовки	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июнь	10	Совершенствование строевой подготовки	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июнь	11	Строевые приёмы и движения с оружием	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июль	12	Строевые приёмы и движения с оружием	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июль	13	Строевые приёмы и движения с оружием	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июль	14	Строевые приёмы и движения с оружием	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион

июль	15	Воинские звания и знаки различия в ВС РФ	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июль	16	Воинские звания и знаки различия в ВС РФ	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июль	17	Разборка/сборка автомата Калашникова АК-74	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июль	18	Разборка/сборка автомата Калашникова АК-74	1	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион

### Календарно – тематическое планирование - 3 года обучения (базового уровня).

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Теория/ часов	Практика/ часов	Место проведения
сентябрь	1	Введение в программу. Знакомство с дополнительной общеразвивающей программой 2 года обучения	1,5	0,5	ДЮСШ, тир
сентябрь	2	Гигиена, самоконтроль. Чистка оружия	1	1	ДЮСШ, тир
сентябрь	3	Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «сидя», «с колена». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
сентябрь	4	Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «сидя», «с колена». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
сентябрь	5	Общая физическая подготовка	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
сентябрь	6	Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «сидя», «с колена». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
сентябрь	7	Специальная физическая подготовка	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион

сентябрь	8	Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «сидя», «с колена». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
сентябрь	9	Контрольные стрельбы	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
сентябрь	10	Соревнования	0,5		ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
		Общая физическая подготовка		1,5	
сентябрь	11	Соревнования		2	ДЮСШ, тир
сентябрь	12	Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «сидя», «с колена». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
октябрь	13	Судейская и инструкторская практика	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
октябрь	14	Общая физическая подготовка	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
октябрь	15	Специальная физическая подготовка	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
октябрь	16	Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
октябрь	17	Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
октябрь	18	Работа с выстрелом в положении «стоя», «сидя», «с колена». Холостная работа, корректировка изготовки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир

октябрь	19	Работа с выстрелом в положении «стоя», «сидя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготовки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
октябрь	20	Контрольные стрельбы		2	ДЮСШ, тир
октябрь	21	Соревнования		2	ДЮСШ, тир
октябрь	22	Работа с выстрелом в положении «стоя», «сидя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготовки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
октябрь	23	Практические занятия с промежуточным холостым временем	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
октябрь	24	Судейская и инструкторская практика	0,5		ДЮСШ, тир
		Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «сидя», «с колена». Работа с дыханием.		1,5	
октябрь	25	Работа с выстрелом в положении «стоя», «сидя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготовки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
ноябрь	26	Специальная физическая подготовка	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал
ноябрь	27	Судейская и инструкторская практика	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
ноябрь	28	Контрольные стрельбы	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
ноябрь	29	Соревнования		2	ДЮСШ, тир
ноябрь	30	Соревнования	0,5		ДЮСШ, тир
		Судейская и инструкторская практика		1,5	
ноябрь	31	Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «сидя», «с колена». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
ноябрь	32	Работа с выстрелом в положении «стоя», «сидя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготовки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
ноябрь	33	Общая физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал
ноябрь	34	Практические занятия с промежуточным холостым временем	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
ноябрь	35	Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «сидя», «с колена». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
ноябрь	36	Работа с выстрелом в положении «стоя», «сидя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготовки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
ноябрь	37	Специальная физическая подготовка	0,5	1,5	ДЮСШ, тир,

					спортивный зал
декабрь	38	Контрольные стрельбы		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал
декабрь	39	Соревнования	0,5		ДЮСШ, тир, спортивный зал
		Общая физическая подготовка		1,5	
декабрь	40	Соревнования		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал
декабрь	41	Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «сидя», «с колена». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
декабрь	42	Работа с выстрелом в положении «стоя», «сидя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготвки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
декабрь	43	Практические занятия с промежуточным холостым временем	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
декабрь	44	Практические занятия с промежуточным холостым временем	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
декабрь	45	Судейская и инструкторская практика	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
декабрь	46	Специальная физическая подготовка	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал
декабрь	47	Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «сидя», «с колена». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
декабрь	48	Общая физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал
декабрь	49	Работа с выстрелом в положении «стоя», «сидя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготвки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
декабрь	50	Работа с выстрелом в положении «стоя», «сидя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготвки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
январь	51	Практические занятия с промежуточным холостым временем	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
январь	52	Практические занятия с промежуточным холостым временем	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
январь	53	Общая физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал
январь	54	Контрольные стрельбы		2	ДЮСШ, тир
январь	55	Специальная физическая подготовка	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал
январь	56	Соревнования	0,5		ДЮСШ, тир
		Судейская и инструкторская практика		1,5	

январь	57	Соревнования		2	ДЮСШ, тир
январь	58	Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «сидя», «с колена». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
январь	59	Работа с выстрелом в положении «стоя», «сидя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготвки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
январь	60	Практические занятия с промежуточным холостым временем	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
февраль	61	Специальная физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал
февраль	62	Судейская и инструкторская практика	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
февраль	63	Специальная физическая подготовка	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал
февраль	64	Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «сидя», «с колена». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
февраль	65	Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «сидя», «с колена». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
февраль	66	Контрольные стрельбы		2	ДЮСШ, тир
февраль	67	Соревнования		2	ДЮСШ, тир
февраль	68	Судейская и инструкторская практика	0,5	1	ДЮСШ, тир, спортивный зал
		Специальная физическая подготовка		0,5	
февраль	69	Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «сидя», «с колена». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
февраль	70	Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «сидя», «с колена». Работа с дыханием.		2	ДЮСШ, тир
февраль	71	Работа с выстрелом в положении «стоя», «сидя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготвки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
март	72	Работа с выстрелом в положении «стоя», «сидя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготвки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
март	73	Практические занятия с промежуточным холостым временем		2	ДЮСШ, тир
март	74	Контрольные стрельбы		2	ДЮСШ, тир
март	75	Соревнования		2	ДЮСШ, тир
март	76	Судейская и инструкторская практика	0,5		ДЮСШ, тир,

		Специальная физическая подготовка		1,5	спортивный зал
март	77	Практические занятия с промежуточным холостым временем	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
март	78	Практические занятия с промежуточным холостым временем	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
март	79	Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «сидя», «с колена». Работа с дыханием.		2	ДЮСШ, тир
март	80	Изготовка и прицеливание в положении «стоя», «сидя», «с колена». Работа с дыханием.		0,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал
		Специальная физическая подготовка		1,5	
март	81	Контрольные стрельбы		2	ДЮСШ, тир
март	82	Соревнования		2	ДЮСШ, тир
март	83	Работа с выстрелом в положении «стоя», «сидя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготки.		2	ДЮСШ, тир
март	84	Практические занятия с промежуточным холостым временем	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
апрель	85	Специальная физическая подготовка	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал
апрель	86	Судейская и инструкторская практика	0,5		ДЮСШ, тир
		Практические занятия с промежуточным холостым временем		1,5	
апрель	87	Работа с выстрелом в положении «стоя», «сидя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготки.		2	ДЮСШ, тир
апрель	88	Специальная физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал
апрель	89	Контрольные стрельбы		2	ДЮСШ, тир
апрель	90	Соревнования		2	ДЮСШ, тир
апрель	91	Специальная физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
апрель	92	Общая физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион

апрель	93	Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
апрель	94	Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
		Специальная физическая подготовка		1	
апрель	95	Работа с выстрелом в положении «стоя», «сидя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготвки.		2	ДЮСШ, тир
апрель	96	Практические занятия с промежуточным холостым временем	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
апрель	97	Контрольные стрельбы		2	ДЮСШ, тир
май	98	Соревнования		2	ДЮСШ, тир
май	99	Работа с выстрелом в положении «стоя», «сидя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготвки.		2	ДЮСШ, тир
май	100	Практические занятия с промежуточным холостым временем		2	ДЮСШ, тир
май	101	Контрольные стрельбы		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
май	102	Специальная физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
май	103	Практические занятия с промежуточным холостым временем		2	ДЮСШ, тир
май	104	Контрольные стрельбы		2	ДЮСШ, тир
май	105	Практические занятия с промежуточным холостым временем		2	ДЮСШ, тир
май	106	Общая физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
май	107	Специальная физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
май	108	Контрольные стрельбы		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
		Специальная физическая подготовка		1	



### Календарно – тематическое планирование на модуль «Юнармейцы» - 3 года обучения

Месяц	№ занятия	Тема занятия	Теория/ часов	Практика/ часов	Место проведения
июнь	1	Совершенствование строевой подготовки	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июнь	2	Совершенствование строевой подготовки	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июнь	3	Совершенствование строевой подготовки		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
		Совершенствование строевых приемов и движение с оружием		1	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июнь	4	Совершенствование строевых приемов и движение с оружием	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июнь	5	Совершенствование строевых приемов и движение с оружием	0,5	1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
июнь	6	Медико – санитарная подготовка. Медицинские термины	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
июнь	7	Медико – санитарная подготовка. Медицинские термины	1	1	ДЮСШ, тир
июнь	8	Медико – санитарная подготовка. Медицинские термины	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
июнь	9	Алгоритм оказания доврачебной помощи	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
июнь	10	Алгоритм оказания доврачебной помощи	1	1	ДЮСШ, тир
июнь	11	Алгоритм оказания доврачебной помощи	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
июнь	12	Основы проведения полевой, поисковой экспедиции	0,5	1,5	ДЮСШ, тир

июнь	13	Основы проведения полевой, поисковой экспедиции	1	1	ДЮСШ, тир
июль	14	Основы проведения полевой, поисковой экспедиции	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
июль	15	Психологическая подготовка. Взаимоотношение в команде, группе.	1	1	ДЮСШ, тир
июль	16	Психологическая подготовка. Взаимоотношение в команде, группе.	1	1	ДЮСШ, тир
июль	17	Страх, паника	1	1	ДЮСШ, тир
июль	18	Страх, паника	1	1	ДЮСШ, тир

## Список литературы для педагога

### Основная литература

1. Вайнштейн, Л.М. Основы стрелкового мастерства – М.: Изд. ДОСААФ, 2015.
2. Корх, А.Я., Комова, Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. – М.: Изд. Редакционно-издательского отдела ГЦОЛИФКа, 2016.
3. Программа «Пулевая стрельба»./ Под ред. А.А. Насоновой. - М.: Советский спорт, 2015.
4. Пулевая стрельба: положения, упражнения, мишени и экипировка винтовочников. [https://pikabu.ru/story/pulevaya\\_strelba\\_polozheniya\\_uprazhneniya\\_misheni\\_i\\_ekipirovka\\_vintovochnikov\\_5833017](https://pikabu.ru/story/pulevaya_strelba_polozheniya_uprazhneniya_misheni_i_ekipirovka_vintovochnikov_5833017).
5. Правила вида спорта «Пулевая стрельба» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 29 декабря 2017 г. N 1137). ГАРАНТ.РУ: <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71752622/#ixzz5dWjvCVqih> <http://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71752622/>.

### Дополнительная литература

1. Вялов, А.Н. Опыт и методика подготовки учащихся к пулевой стрельбе из пневматической винтовки. [/https://kopilkaurokov.ru/obzh/prochee/broshiuropaopytimietodikapodgotovkiuchashchikhsiakpulievostrielbieizpnievmaticieskoivintovki](https://kopilkaurokov.ru/obzh/prochee/broshiuropaopytimietodikapodgotovkiuchashchikhsiakpulievostrielbieizpnievmaticieskoivintovki).
2. Пулевая стрельба. Культура и искусство. <https://www.ronl.ru/knigi/kultura-i-iskusstvo/793857/>.

#### **Интернет-ресурсы:**

1. <http://shooting-russia.ru/> – Стрелковый Союз России.
2. <https://sport.pnzreg.ru/> – Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.
3. Пензенской области
4. <http://www.strelok.info> – сайт «Меткий стрелок».

## Список литературы для учащихся

1. Алексеев, А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2015.
2. Бордунова, М. Спортивная стрельба. М.: Вега, , – 158 с.
3. Шилин, Ю.Н., Насонова, А.А. Спортивная пулевая стрельба: Учебн. пособие. – М.: ТВТ Дивизион, 2015.