

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.



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Юный стрелок»**

*Направленность программы - физкультурно – спортивная*

Возраст обучающихся 7-13 лет  
Срок реализации: 3 года

Разработчик:  
тренер – преподаватель  
В.А.Горшков

г. Никольск,  
2023 г.

**Программа прошла внутреннюю экспертизу:**

*Экспертное заключение составлено методистом муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «Детско – юношеская спортивная школа» Никольского района Пензенской области - Родиной Ириной Александровной и передана на утверждение педагогического совета.*

## Содержание

<b>Раздел 1 «Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>4</b>
1.1. Пояснительная записка	4
Цель и задачи программы	6
Планируемые результаты	13
1.2. Учебный план. Содержание программы	16
<b>Раздел 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»</b>	<b>36</b>
2.1. Календарный учебный график	36
2.2. Формы контроля и система аттестации учащихся	37
2.3. Условия реализации программы	38
2.4. Рабочие программы	44
2.5. Список литературы	76
Приложения	77

## 1. Комплекс основных характеристик программы.

### 1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный стрелок» имеет *физкультурно – спортивную направленность*, три уровня освоения – *стартовый (1 год обучения), базовый (2 обучения) и продвинутый (3 год обучения) уровни освоения.*

**По степени авторства:** модифицированная.

Программа по пулевой стрельбе подготовлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, УОР, ШВСМ – Москва: Советский спорт, 2005.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный стрелок» является подготовительным этапом для зачисления на дополнительную общеобразовательную предпрофессиональную программу «Пулевая стрельба».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный стрелок» разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- 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.

Данная программа физкультурно - спортивной направленности разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах.

Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

К спортивно-оздоровительной подготовке допускаются все лица, желающие заниматься пулевой стрельбой и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача).

В группах СО осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку преимущественно оздоровительной направленности и овладение основами техники пулевой стрельбы.

### **Актуальность программы**

Данная программа ставит одной из приоритетных задач – военно – патриотического воспитания учащихся, что в настоящее время является актуальным и важным для нашего общества и государства в связи со сложной геополитической обстановкой в мире. В связи с этим, важно формирование у молодёжи высокого патриотического сознания, готовности к службе в вооруженных силах Российской армии, готовности к защите Родины, развитию морально - волевых качеств, воспитанию выносливости, стойкости, мужества, дисциплинированности. От этого напрямую зависит безопасность нашего государства и нации в целом.

Данная программа позволяет организовать подготовку учащихся по следующим направлениям: спортивному, военному, патриотическому, интеллектуальному.

Учащиеся приобретут следующие актуальные знания, умения, навыки и компетенции: простейшие навыки техники и тактики пулевой стрельбы, знания и умения начальной военной подготовки, знания историко – культурного наследия нашего государства, обучатся технике безопасности при обращении с пневматическим оружием, научатся работать в коллективе, проявлять упорство в достижении поставленных целей, сформируют чувства гордости, глубокого уважения и почитания символов Российской Федерации - Герба, Флага, Гимна, другой российской символики и исторических святынь Отечества, потребности служения Родине и её защиты, научатся терпению, аккуратности, дисциплинированности.

### **Отличительные особенности программы**

Особенность данной программы заключается в том, что она дает возможность всем учащимся, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции, без какой-либо предварительной подготовки получить простейшие навыки техники и тактики пулевой стрельбы, обучиться технике безопасности при

обращении с пневматическим оружием.

Программа включает в себя модуль «Юнармейцы», целью которого является военно - патриотическое воспитание учащихся, они получают знания и умения начальной военной подготовки.

Учащиеся смогут применить полученные знания и полученный опыт при поступлении в военные высшие учебные заведения.

В рамках программы планируются специализированные формы проведения занятий: военно-спортивные игры, спартакиады по военно - прикладным видам спорта, организация постов у Вечного огня, обелисков и мемориалов, интеллектуальные конкурсы, игры, занятия, социальные акции, акции «Вахта памяти» и другие мероприятия, направленные на решение задач программы.

### **Программа разработана на основе следующих принципах.**

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

**Принцип доступности и индивидуализации** (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

**Принцип наглядности** (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

**Педагогическая целесообразность** программы заключается в том, что занятия пулевой стрельбой рассматривается как наиболее эффективное средство военно-патриотического воспитания подрастающего поколения, не только физическом, но и духовно - нравственном аспекте. Важной моментом, является достижения социального эффекта, формирование развитой социально активной личности, воспитание гражданственности, патриотизма. Регулярные занятия по данному направлению в рамках данной программы позволят повысить занятость детей и подростков в свободное время, снизить подростковую преступности и обеспечит успешную социализацию в обществе, развитие творческих, спортивных способностей, лидерских качеств, повысить уверенность в себе при подготовке к службе в армии.

### **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 острелковом виде спорта.
- Развитие базовых практических умений и навыков в области стрелкового вида спорта.
- Овладение 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.

**Адресат программы:** обучающиеся с 7 до 13 лет.

#### **Возрастные особенности.**

**В младшем школьном возрасте (7-10 лет)** дети располагают значительными резервами развития. Этот возраст является периодом интенсивного развития и качественного преобразования познавательных процессов: они начинают



приобретать опосредствованный характер и становятся осознанными и произвольными. Ребенок постепенно овладевает своими психическими процессами, учится управлять восприятием, вниманием, памятью.

В этом возрасте начинается формирование личности. Возникают новые отношения со взрослыми и сверстниками, происходит включение ребенка в разнообразные виды деятельности. Всё это сказывается на формировании и закреплении новой системы отношений к людям, коллективу, к учению и связанным с ними обязанностям, формирует характер, волю, расширяет круг интересов, развивает способности.

В младшем школьном возрасте закладывается фундамент нравственного поведения, происходит усвоение моральных норм и правил поведения, начинает формироваться общественная направленность личности.

**Средний школьный возраст (11-13 лет)** переходный возраст от детства к юности. Он характеризуется началом половым созреванием и глубокой перестройкой всего организма.

Это самый благоприятный для творческого развития возраст. Учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие, им интересны мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение, самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту, заявляя о себе.

Дети в этот период склонны к спорам и возражениям, слепое следование авторитету взрослого сводится зачастую к нулю. Система оценочных суждений, нравственных идеалов неустойчивые. Трудности жизненного плана, семейные проблемы, влияние друзей могут вызвать у ребят большие сложности в развитии и становлении.

В этом возрасте важное значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Этот период жизни ребенка иногда называют периодом тяжелого кризиса. Признаками его могут быть упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева.

#### **Форма обучения:**

При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пулевая стрельба» используются следующие формы обучения: *очная и дистанционная*.

Программа может реализоваться с использованием *дистанционных технологий*. Применяется электронное обучение: кейс-технологии (рассылка педагогом текстовых, аудио-, видео - и мультимедийных учебно-методических материалов для самостоятельного изучения учащимся при организации регулярных консультаций).

Учащиеся получают задания от тренера-преподавателя через платформы: WhatsApp, ZOOM.

Выполнение поставленных задач проходит в домашних условиях.

#### **Особенности организации образовательного процесса:**

Данная программа имеет следующие особенности:

##### **1. Разноуровневый подход.**

Образовательные разделы взаимосвязаны, благодаря чему происходит интеграция различных видов физкультурно-спортивной деятельности,

необходимых для достижения учащимися общего положительного результата и достижения цели программы.

2. Вариативность содержания и освоения. Возможность выбора учащимися и их родителями уровня освоения ступеней программы и продолжительности обучения.

**На стартовый (ознакомительный) уровень** программы принимаются учащиеся без предъявления каких-либо специальных требований к их знаниям, умениям и навыкам. На данном уровне изучения программы учащиеся получают сформированное представление о стрелковом виде спорта; начальные знания, умения, навыки в стрельбе из пневматической винтовки.

Стартовый уровень рассчитан на развитие чувственно - эмоциональной сферы, приобретение нового социального опыта, информационно-коммуникативной сферы, раскрытие спортивных возможностей на раннем этапе, формирование интереса к стрелковым видам спорта.

**Базовый уровень программы** предполагает наличие у учащихся начальных знаний, умений и навыков стрельбы из пневматической винтовки из разных положений.

Данный уровень предполагает освоение учащимися базовых знаний, умений, навыков в стрелковом виде спорта, знать основы и правила безопасности.

Учащиеся научатся овладевать практическими навыками стрельбы из положения «стоя», и смогут достигать хороших результатов в стрельбе из пневматической винтовки.

На **продвинутом уровне программы** учащиеся совершенствуют полученные знания, умения и навыки, участвуя в спортивных соревнованиях на уровне учреждения, города и района.

**Формы занятий:** индивидуальные, групповые и индивидуально-групповые, учебные группы формируются по возрасту.

Расписание занятий и наполняемость группы составляется с учетом требований мер безопасности при проведении стрельб и извлечения из правил соревнований «Пулевая стрельба». Исходя из размеров тира и минимального времени, отведённого на выполнение упражнений, состав обучающейся группы не более 15 человек.

Интенсивность занятий постепенно повышается из-за возрастания тактической и психологической подготовки. Учащийся вооружается знаниями и умениями сознательного управления своим состоянием в зависимости от изменения обстановки.

**Формы проведения занятий:** беседа, зачёт, практическое выполнение упражнений по стрельбе, контрольные стрельбы.

### **Методы обучения.**

В подготовке стрелков применяются различные методы обучения.

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

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

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

**Индивидуально-групповой метод** на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается с одним-двумя учащимися, остальные обучаемые 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.

Разделы программы взаимосвязаны, смысловое содержание их направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

#### **Все используемые методы условно можно разделить на группы:**

1. методы, оценивающие и стимулирующие деятельность личности;
2. методы, побуждающие и формирующие определенную деятельность, сознание личности;
3. методы самовоспитания, т.е. самоуправляемого воспитания, которое подразумевает систему самостоятельных упражнений и тренировок.

#### **Формы организации образовательного процесса.**

Для успешного освоения учебного материала в ходе реализации программы используются различные формы: *групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая.*

**Формы организации учебного занятия:** практическое занятие, учебная игра, наблюдение, открытое занятие, соревнование, турнир, чемпионат, экскурсия, экзамен, тестирование, участие в мероприятиях различного уровня.

#### **Педагогические технологии.**

В ходе реализации общеобразовательной программы «Юный стрелок» используются следующие педагогические технологии:

- технология индивидуализации обучения
- технология группового обучения
- технология коллективного взаимообучения
- технология дифференцированного обучения
- технология блочно-модульного обучения
- технология разноуровневого обучения
- технология развивающего обучения
- технология проблемного обучения
- технология игровой деятельности
- коммуникативная технология обучения
- технология коллективной творческой деятельности
- технология критического мышления

- технология портфолио
- технология образа и мысли
- технология интерактивного обучения
- здоровьесберегающая технология
- психосберегающие технологии

Данная общеобразовательная программа основана на практическом опыте работы.

### **Применяемые технологии обучения:**

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

*Технико-тактическая подготовка.* Включает изучение элементов техники выполнения выстрела из спортивного оружия (винтовки): изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание, выполнение выстрела.

*Теоретическая подготовка.* Теоретические знания в пулевой стрельбе способствуют целенаправленности подготовки, конкретизации ставящихся тренировочных задач, методической грамотности их решения.

*Практическая подготовка.* Позволяют определить причины неудач, стимулируют усилия на их преодоление. Создавая убежденность в правильности методов подготовки, раскрывают видение высокой спортивной перспективы.

### **Уровень программы – стартовый, базовый и продвинутый.**

**Нормативный срок реализации программы – 3 года (756 ч.)**

### **Программой предусмотрена организация образовательного процесса:**

Стартовый уровень - 1 год, учащиеся – 7 - 8 лет.

Базовый уровень – 2 год, учащиеся - 9 – 10 лет.

Продвинутый уровень – 3 год, учащиеся - 11 – 13 лет.

### **Уровень программы – стартовый, базовый и продвинутый.**

**Режим занятий и их продолжительность:** занятия по программе проводятся 3 раза в неделю по 2 занятия по 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

В каникулярное время режим занятий учебных групп может переноситься на более удобное время для учащихся.

*1 год обучения* - 6 академических часов в неделю (по два учебных часа три раза в неделю), длительность учебного часа – 45 минут.

*2 год обучения* - 6 академических часов в неделю (по два учебных часа три раза в неделю), длительность учебного часа – 45 минут.

*3 год обучения* - 6 академических часов в неделю (по два учебных часа три раза в неделю), длительность учебного часа – 45 минут.

### **Объём программы – 756 ч.:**

1 год обучения - 252 часов в год,

2 год обучения – 252 часов в год.

3 год обучения – 252 часов в год.

## Наполняемость групп

<i>Год обучения</i>	<i>Число учащихся в группе</i>	<i>Количество учебных часов в неделю</i>	<i>Требования по физической, технической подготовке</i>
1 год обучения	не менее 8	6	Выполнение нормативов по ОФП
2 год обучения	не менее 8	6	
3 год обучения	не менее 8	6	

### 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 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 пулями;
  - 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.



## **1.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Базовый уровень			ИТОГО
		1 год	2 год	3 год	
		стартовый уровень	базовый уровень	Продвинутый уровень	
1	Введение в программу. Знакомство с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Пулевая стрельба»	3	2	2	7
2	Гигиена, самоконтроль. Чистка оружия	2	3	2	7
3	Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия	20	-	-	20
4	Пневматическое оружие	20	-	-	20
5	Технико-тактическая подготовка	86	99	96	281
6	Общая физическая подготовка	36	22	17	75
7	Специальная физическая подготовка	20	37	32	89
8	Контрольные стрельбы	10	15	25	50
9	Судейская и инструкторская практика	-	12	14	26
10	Соревнования	12	18	21	51
11	Контрольно – переводные испытания по ОФП и СФП	7	8	7	22
	<b>Модуль «Юнармейцы»</b>	36	36	36	<b>108</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>252</b>	<b>756</b>

### 1.3. 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	
<b>1</b>	Государственная и военная символика Российской Федерации.	4	2	2	Зачёт.
<b>2</b>	Военно-патриотическое наследие. Дни воинской славы.	4	2	2	Зачёт. Разработка и презентация проектов.
<b>3</b>	Ратные страницы истории Отечества.	4	2	2	Зачёт. Разработка и презентация проектов.
<b>4</b>	Виды огнестрельного боевого оружия.	4	2	2	Зачёт. Разработка проекта.
<b>5</b>	Строй и его элементы.	8	2	6	Зачёт. Выполнение контрольных упражнений
<b>6</b>	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 пули, 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-temoial.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.	Контрольно – 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

					Х 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 изготовке и прицеливанию в положение «стоя».

**Практика:** Удерживание оружия в определенной «позе-изготовке». 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 изготовки.**

**Теория:** Корректировка изготовки 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 изготовке. Продолжение прицеливания на определенное время

посекундомеру. 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 подготовкой.

**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	2	1,5	0,5	Опрос

	уровня. История и задачи развития пулевой стрельбы в России.				
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 3года обучения:</b>	<b>216</b>	<b>32,5</b>	<b>183,5</b>	

### Модуль «Юнармейцы»- 3 год обучения

36 часов

№	Наименование раздела,	Количество часов	Формы
---	-----------------------	------------------	-------

п/п	темы	Всего	Теория	Практика	аттестации/ контроля
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	Педагогичес кое наблюдение
7	Страх, паника.	4	2	2	Педагогичес кое 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» провинутого 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: Техничо – 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.

## 2. Комплекс организационно – педагогических условий.

### 2.1.Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется ежегодно в соответствии с учебным планом для каждой учебной группы. Предусматривается также обучение с отдельными учащимися по индивидуальной образовательной траектории.

1.Количество учебных недель – 42.

2.Количество учебных часов всего – 3 года, 756 ч.:

- 1 год обучения (стартовый уровень) – 252 ч., из них: теоретических – 60 ч.; практических – 192 ч.;

- 2 год обучения (базовый уровень) – 252 ч., из них: теоретических – 33,5 ч.; практических – 218,5 ч.;

- 3 год обучения (базовый уровень) – 252 ч., из них: теоретических – 28,5 ч.; практических – 223,5 ч.

Год обучения	Дата начала обучения	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	1.09.2021	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	1.09.2021	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа
3 год обучения	1.09.2021	42	126	252	3 раза в неделю по 2 часа

– продолжительность каникул: *1 – 9 (10) января*

– даты начала и окончания учебных периодов / этапов:

*1-й год обучения – с 1 по 14 сентября – комплектование групп.*

**Календарный учебный график на 2022-2023 учебный год- 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 на 2023-2024 учебный год – 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 на 2023-2024 учебный год – 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>	

## 2.2. Формы контроля и система аттестации учащихся.

Для отслеживания результативности на протяжении всего процесса обучения осуществляются:

**Вводный контроль (сентябрь)** – проводится с целью выявления первоначального уровня знаний и умений, возможностей обучающихся при поступлении в объединение или осваивающих программу 2-го и 3-го годов обучения, ранее не занимающихся по данной программе. Форма проведения: выполнение нормативов по общей физической подготовке.

**Текущий контроль** (в течение всего учебного года) – проводится после прохождения каждой темы, чтобы выявить пробелы в усвоении материала и развитии учащихся, заканчивается коррекцией усвоенного материала. Формы проведения: педагогическое наблюдение, опрос, выполнение практического задания.

**Промежуточная аттестация** – проводится в середине учебного года и в конце 1, 2 и 3 учебного года по изученным темам, для выявления уровня освоения содержания программы и своевременной коррекции учебно-воспитательного процесса. Форма проведения: сдача нормативов по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, тестирование уровня технико- тактической подготовленности.

### Общие критерии оценивания результатов:

- владение теоретическими знаниями по программе;
- участие в акциях, турнирах, в соревнованиях;
- умение работать как самостоятельно, так и в коллективе;
- спортивный рост и личностные достижения учащихся по пулевой стрельбе.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы:

В целях оценки и контроля результатов обучения в течение учебного года проводятся:

- проверка выполнения упражнений по СФП;
- проверка выполнения нормативов по стрельбе из пневматической винтовки;
- соревнования на личное первенство среди учащихся объединения «Пулевая стрельба»;
- соревнования по стрельбе из пневматического оружия на различных уровнях;
- анализ и обсуждение проводимых мероприятий с учащимися и их родителями.

### Формы подведения итогов реализации программы.

- выполнение нормативов с пневматической винтовкой;
- контрольные стрельбы;
- соревнования.

Результатом эффективности данной программы являются высокие

результаты на соревнованиях по пулевой стрельбе муниципального, регионального, межрегионального и зонального уровней.

**Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:** грамоты учащихся, фотоотчёт, протоколы соревнований, грамоты, дипломы, отзывы детей и родителей.

**Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:** участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.

### Оценочные материалы.

Перечень диагностических материалов, используемых в работе: «Промежуточная аттестация». (Приложение 1).

Оценочные материалы для диагностики предметных результатов. Критерии:

**«Высокий уровень»** - учащийся правильно ориентируется в современной пневматической винтовке, знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы при стрельбе, умеет правильно занять позицию, вести прицельную и кучную стрельбу с результатом не менее 17 очков из 3-х выстрелов, 25 очков из 5-ти выстрелов и 56 очков из 10-ивыстрелов по мишени «П».

**«Средний уровень»** - учащийся, почти правильно ориентируется в современной пневматической винтовке; хорошо знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы при стрельбе, умеет правильно занять позицию, вести прицельную и кучную стрельбу с результатом не менее 15 очков из 3-х выстрелов, 23 очка из 5-ти выстрелах и 52 очков из 10-и выстрелов по мишени «П».

**«Низкий уровень»** - если учащийся неправильно ориентируется в современной пневматической винтовке, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, ведет прицельную и кучную стрельбу с результатом ниже 15 очков из 3-х выстрелов, 23 очков из 5-и выстрелов и 52-х очков из 10 выстрелов по мишени «П» .

### 2.3. Условия реализации программы

Для эффективной работы по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе имеем:

- технически оснащенный тир, оборудованный для стрельбы из пневматической винтовки с сектором для стрельбы и пулеуровителями.
- столы и стулья для учащихся и педагога;
- сейф для хранения пневматических винтовок.
- стрелковый инвентарь: мишени, спортивные коврики, зрительные трубы, оружейное масло, клей, пульки пневматические;
- приспособления для чистки оружия;
- пульки;
- пневматические винтовки: ИЖ-38, МР-512, ИЖ-32.



**Для обеспечения дистанционного обучения необходимо наличие:**

- Приложения WhatsApp
- Интернет – ресурсов и программного обеспечения
- Платформы Zoom <https://zoom.us/> — для конференций
- Электронной почты.

***Кадровое обеспечение:***

Для реализации программы работает тренер - преподаватель, имеющий высшее образование, обладающий знаниями в предметной области, имеющий практические навыки. Знающий специфику учреждения и владеющий ИКТ.

**Методические материалы**

Подростковый возраст, на который рассчитана программа, считается переходным и является важным этапом в развитии мировоззрения и нравственности учащихся. На определённом этапе взросления у подростков происходят весьма существенные изменения в социальной и социокультурной сферах. Наблюдаются ослабление их интереса к учебным занятиям, недостаточная усидчивость, ослабление на них влияния взрослых.

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

- *Индивидуальный метод* применяется для углубленной отработки техники стрельбы на базовом уровне.

- *Групповой метод* применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся.

- *Индивидуально-групповой метод* на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что тренер часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками.

В то время как педагога занимается с одним-двумя учащимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания.

- *Метод самостоятельной работы* состоит в том, что учащиеся, получившие от тренера задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приёмы стрельбы или тренируются в производстве «холостых» выстрелов.

В системе дополнительного образования создана та самая атмосфера комфортности и уюта - «ситуация успеха» по Выготскому, партнёрские отношения между педагогом и учащимися, которая помогает подростку «раскрыться», найти себя.

Во многом успех подростка зависит от умения педагога организовать занятия и найти индивидуальный подход к каждому. Поэтому всё обучение строится на основе личностно-ориентированного подхода с использованием *технологий личностно-ориентированного обучения* (Якиманская И.С.), которые ставят в центр личность подростка, обеспечение комфортных, бесконфликтных и безопасных условий её развития, реализации её природного потенциала.

Используя *технология сотрудничества* (Амонашвили Ш.А.) педагог и учащийся совместно вырабатывают цели, содержание занятия, дают оценки полученным спортивным результатам по пулевой стрельбе.

Технология *свободного воспитания* (А. Маслоу, К.Роджерс, Сухомлинский В.А.) предоставляет подростку свободу выбора и самостоятельности. Осуществляя выбор, он (подросток) наилучшим способом реализует позицию субъекта, идя к результату от внутреннего побуждения, а не от внешнего воздействия.

Используются игровые педагогические технологии, здоровьесберегающая технология. Программа предусматривает приобретение учащимися умений и навыков по пулевой стрельбе.

Чтобы полноценно и качественно проводить занятия по данному виду спорта, необходимо работать по следующей схеме. Занятия по стрельбе из пневматической винтовки должны быть разделены на три части:

*Подготовительная часть* – построение группы, объяснение цели задания. В подготовительной части назначаются упражнения, делаются указания, на что обратить внимание в процессе тренировки, объявляются задания и упражнения по практической стрельбе.

*Основная часть* – беседа или тренировка без патронов или с патронами для овладения техникой стрельбы из пневматической винтовки.

*Заключительная часть* – разбор неясных вопросов, подведение итогов стрельбы, объяснение характерных ошибок, допущенных учащимися, оценка результатов стрельбы.

Теорию основ стрельбы необходимо сочетать с практической подготовкой. Обучение приёмам ведения стрельбы проводится в такой последовательности:

1. Показ педагогом дополнительного образования выполнения приёма или действия в целом, а затем по элементам с подробным объяснением;
2. Выполнение учащимися показанного приёма или действия сначала по элементам, а затем в целом;
3. Тренировка учащихся приёмам стрельбы в целях выработки правильности и привычности их выполнения, правильной последовательности и согласности действий.

Прежде чем допускать учащихся к практической стрельбе, необходимо твердо знать и уметь выполнять приёмы обращения при производстве выстрела. Обучение ведётся в определённой последовательности – от простого к сложному. Поэтому в овладении техникой стрельбы предусматриваются три основных ступени обучения:

1. стрельба по белому листу бумаги;
2. стрельба на кучность;
3. стрельба на меткость.

**Формы обучения:** теоретические занятия, практические занятия, комбинированные формы. Проведение и участие в соревнованиях по пулевой стрельбе.

**Организационные формы обучения:** фронтальная работа, коллективная работа, индивидуальная работа.

Для этого педагогом дополнительного образования используются групповые, индивидуальные и индивидуально-групповые занятия.

*Групповое занятие* – это основная форма проведения занятий по пулевой стрельбе. Каждое занятие имеет организационные моменты (построение, рапорт,

объяснение задач занятия, получение оружия и патронов), включает разминку (комплекс общеразвивающих и специальных упражнений).

Основная часть занятия решает конкретные задачи обучения технике стрельбы, развитие физических и специальных психических качеств, повышения уровня функциональной подготовленности.

Заключительная часть занятия посвящается оценке качества усвоения учебного материала.

Учитывая, что занятия по стрельбе в основном носят статический характер, в конце их желательно проводить различные подвижные игры.

*Индивидуальная форма занятий* необходима, когда закладывается фундамент освоения техники стрельбы.

Педагог дополнительного образования использует следующие типы занятий по характеру задач: (учебное занятие, тренировочное, ОФП и СФП, контрольное).

На начальном этапе подготовки занятия в основном носят универсальный, комплексный характер.

*Разминочное занятие* проводится как зарядка, разминка перед тренировкой или перед соревнованием.

*На учебном занятии* осваивается новый материал (изучаются правила безопасности, отдельные элементы техники, выполняется стрельба в облегченных условиях и т.п.). Для учебных занятий характерно ограниченное количество заданий с большим количеством повторений изучаемого материала.

*Учебно-тренировочные занятия* (тренировка) проводятся с целью совершенствования техники, выработки специальной выносливости и работоспособности, воспитания волевых качеств.

*Занятия по ОФП* проводятся в течение всего периода подготовки стрелка, но количество их, величина нагрузки зависят от этапа подготовки. Основная цель занятий по ОФП – оздоровление, закаливание.

*Занятия по СФП* направлены на развитие физических качеств, необходимых юному стрелку. СФП помогает быстрее и свободнее сформировать прочные навыки.

В зависимости от периода и задач подготовки педагог дополнительного образования выбирает тот или иной тип занятий, а также планирует комбинированные занятия.

В обучении технике стрельбы из пневматической винтовки можно условно выделить три этапа.

*Первый этап* – обучение прицеливанию, т.е. изучение изготовления, управления дыханием, собственно прицеливания и последующего наведения и удержания оружия на мишени.

*Второй этап* – обучение управлению спуском отдельно от изготовления, а затем одновременно с ней.

*Третий этап* – освоение прицеливания и управления спуском, т.е. обучение технике выполнения прицельного выстрела в целом.

В дальнейшем наряду с отработкой отдельных элементов техники совершенствуется техника стрельбы в целом. Обучение технике выполнения выстрела, как правило, вначале проходит в облегченных условиях: не

ограничивается время на проведение действия, стрельба ведется с упора, с укороченных дистанций, по белому листу бумаги и т.д. По мере овладения техникой условия усложняются.

Тренером - преподавателем используется типовая последовательность освоения отдельного элемента.

1.Ознакомление с элементом. Название, объяснение назначения, неоднократный показ элемента в целом медленный, быстрый. Показ по частям с кратким объяснением.

2.Разучивание элемента. Медленное выполнение элемента в целом и по частям с исправлением ошибок. Быстрое выполнение в целом и по частям с исправлением ошибок. Выполнение элемента в постепенно усложняющихся условиях.

3.Закрепление и совершенствование элемента. Выполнение элемента отдельно и в сочетании с другими в условиях учебных, тренировочных и соревновательных стрельб.

Календарные учебные графики могут корректироваться тренером в процессе учебного года.

Методика проведения очных занятий предусматривает теоретическую подачу материала и практическую работу, а в заочных занятиях дистанционную через интернет общение с тренером.

В процессе реализации программы используются следующие **методы обучения:**

- объяснительно-иллюстративный, поисковый, проблемный;
- креативный через интернет ресурсы: WhatsApp, ZOOM (<https://zoom.us/>), с обсуждением на коллективных видео-конференциях;
- видео мастер-класс, форумы, дискуссии;
- видео-консультирование, в том числе, очный или дистанционный прием итогового теста;
- дистанционные мастер-классы;
- электронные экскурсии, телеконференции.

Для работы с учащимися в дистанционной форме создаются общие группы в Мессенджер WhatsApp. В общий чат Мессенджер WhatsApp учащимся высылаются тема, алгоритм выполнения заданий, список необходимых материалов, видеоматериал, мастер-классы. В общем чате проходит обсуждение выполнения задания. Учащиеся выполняют задания, фотографируют этапы выполнения работы. Получают обратную связь через комментарии тренера (Мессенджер WhatsApp). Также проводится индивидуальная консультация (видеозвонок) Мессенджер WhatsApp.

### 2.4. Рабочие программы по годам обучения.

#### Рабочая программа на 2022-2023 учебный год- 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
		Вспомогательные упражнения по стрельбе		1	
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, спортивный зал
		Основные упражнения по стрельбе		1	
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

**Рабочая программа на модуль «Юнармейцы» - 1 года обучения**

<b>Месяц</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Теория/ часов</b>	<b>Практика/ часов</b>	<b>Место проведения</b>
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

**Рабочая программа - 2 года обучения (базового уровня).**

<b>Месяц</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Теория/ часов</b>	<b>Практика/ часов</b>	<b>Место проведения</b>
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,

		Общая физическая подготовка	1	1	спортивный зал, стадион
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 изготовки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
октябрь	24	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовки.	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 изготовки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
ноябрь	34	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовки.	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». Работа с дыханием.		1,5	ДЮСШ, тир, спортивный зал, стадион
		Общая физическая подготовка		0,5	
февраль	64	Изготовка и прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.		0,5	ДЮСШ, тир, спортивный

		Специальная физическая подготовка	0,5	1	зал
февраль	65	Практические занятия с промежуточным холостым временем.		2	ДЮСШ, тир
февраль	66	Изготовка и прицеливание в положении «стоя». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
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». Холостая работа, корректировка изготовки.		2	ДЮСШ, тир
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». Холостая работа, корректировка изготовки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
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». Работа с дыханием.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
март	80	Специальная физическая подготовка		2	ДЮСШ, тир, спортивный зал
март	81	Работа с выстрелом в положении «стоя». Холостая работа, корректировка изготовки.	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 изготовления.	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 изготовления.		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 изготовки.	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	

**Рабочая программа 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

**Рабочая программа - 3 года обучения (базового уровня).**

<b>Месяц</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Теория/ часов</b>	<b>Практика/ часов</b>	<b>Место проведения</b>
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»,	0,5	1,5	ДЮСШ, тир

		«сидя», «с колена». Работа с дыханием.			
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». Холостая работа, корректировка изготовления.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
октябрь	19	Работа с выстрелом в положении «стоя», «сидя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготовления.	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 изготовления.	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».	0,5	1,5	ДЮСШ, тир

		Холостая работа, корректировка изготовления.			
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 изготовления.	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 изготовления.	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 изготовки.	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»,	0,5	1,5	ДЮСШ, тир

		«с колена». Холостая работа, корректировка изготовления.			
декабрь	50	Работа с выстрелом в положении «стоя», «сидя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготовления.	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 изготовления.	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

					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 изготовки.	0,5	1,5	ДЮСШ, тир
март	72	Работа с выстрелом в положении «стоя», «сидя», «с колена». Холостая работа, корректировка изготовки.	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, спортивный зал
		Специальная физическая подготовка		1,5	
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 изготовки.		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 изготовки.		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 изготовки.		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 изготовки.		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	

**Рабочая программа на модуль «Юнармейцы» - 3 года обучения**

<b>Месяц</b>	<b>№ занятия</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Теория/ часов</b>	<b>Практика/ часов</b>	<b>Место проведения</b>
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

## 2.5.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\\_yekipirovka\\_vintovochnikov\\_5833017](https://pikabu.ru/story/pulevaya_strelba_polozheniya_uprazhneniya_misheni_i_yekipirovka_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/broshiuropaopytimietodikapodghotovkiuchashchikhsiakpulievoistrielbieizpnievmatichieskoivintovki](https://kopilkaurokov.ru/obzh/prochee/broshiuropaopytimietodikapodghotovkiuchashchikhsiakpulievoistrielbieizpnievmatichieskoivintovki).
- 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.

## Приложение 1 к Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Юный стрелок»

### Промежуточная аттестация

Промежуточная аттестация учащихся спортивного объединения «Пулевая стрельба» МБУДО «ДЮСШ» Никольского района - неотъемлемая часть образовательного процесса, так как позволяет всем его участникам оценить результат освоения учащимися программы по пулевой стрельбе, а также реальную результативность спортивной деятельности по данному виду спорта.

**Цель** – определение качества обученности учащихся по программе «Юный стрелок» базового уровня.

**Задачи:**

- определение уровня теоретической подготовки учащихся по программе «Юный стрелок»;
- выявление степени сформированности практических умений и навыков учащихся;
- соотнесение прогнозируемых и реальных результатов качества обученности учащихся по программе «Юный стрелок»;
- внесение необходимых корректив в методику обучения по программе «Юный стрелок».

### Подготовка и проведение исследования.

Промежуточная аттестация предполагает выявление уровня теоретической и практической подготовки учащихся объединения.

Уровень теоретической подготовки выявляется с помощью тестирования на знание терминологии в пулевой стрельбе и по специальной физической подготовке. Каждому учащемуся предлагается тест, включающий 5 вопросов теоретического характера.

Уровень практической подготовки выявляется в ходе сдачи контрольных нормативов в упражнениях ВП-1 или ВП-2 (на усмотрение тренера), результатов стрельб-прикидок, участия в соревнованиях по пулевой стрельбе различного уровня, получение спортивных разрядов.

### Обработка данных.

Уровень теоретической подготовки. Каждый правильный ответ на вопрос оценивается 1-5 баллов.

Показатели (оцениваемые параметры)	Степень выраженности оцениваемого качества	Оценка в баллах
Теоретические знания по основным разделам учебно-тематического плана программы. Владение	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Не может ответить ни на один из поставленных вопросов;</li> <li>▪ Полностью не усвоил материал.</li> </ul>	1
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Не усвоил и не раскрыл основное содержание материала.</li> <li>▪ Не знает и не понимает значительную или основную часть программного</li> </ul>	2

специальной терминологией.	материала в пределах поставленных	
	<p>вопросов.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Имеет слабо сформированные и неполные знания и не умеет применять их к решению конкретных вопросов и задач по образцу.</li> <li>▪ При ответе (на один вопрос) допускает более двух грубых ошибок, которые не может исправить даже при помощи тренера.</li> </ul>	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Усвоил основное содержание учебного материала, имеет пробелы в усвоении материала, не препятствующие дальнейшему усвоению программного материала;</li> <li>▪ Показывает недостаточную сформированность отдельных знаний и умений; выводы и обобщения аргументирует слабо, допускает в них ошибки.</li> <li>▪ Допустил ошибки и неточности в использовании научной терминологии, определения понятий дал недостаточно четкие;</li> <li>▪ При ответе (на один вопрос) допускает одну-две ошибки, которые не может исправить.</li> </ul>	3
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Показывает знания изученного программного материала. Даёт полный и правильный ответ на основе изученных теорий;</li> <li>▪ Допускает незначительные ошибки и недочёты при воспроизведении изученного материала, при определении понятий даёт неполные ответы, допускает небольшие неточности при использовании научных терминов или в выводах и обобщениях из наблюдений и опытов;</li> <li>▪ При ответе (на один вопрос) допускает одну негрубую ошибку;</li> <li>▪ В основном усвоил учебный материал; подтверждает ответ конкретными примерами; правильно отвечает на дополнительные вопросы</li> </ul>	4

	педагога.	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Показывает глубокое и полное знание и понимание всего объёма изученного материала; полное понимание сущности рассматриваемых понятий, явлений и закономерностей, теорий, взаимосвязей;</li> <li>▪ Умеет составить полный и правильный ответ на основе изученного материала;</li> <li>▪ Самостоятельно, уверенно и безошибочно применяет полученные знания в решении проблем на творческом уровне; допускает не более одного недочёта, который легко исправляет по требованию тренера;</li> </ul>	5

Подсчитывается общее количество баллов и выводится среднее арифметическое значение, которое оценивается следующим образом:

- высокий уровень теоретической подготовки – 4,5-5 баллов;
- средний уровень – 3-4,4 баллов;
- низкий уровень – 1-2,9 балла.

Уровень практической подготовки. Каждому учащемуся необходимо выполнить контрольные нормативы по пулевой стрельбе.

**Оценивается:**

Уровень практической подготовки. Стрельба-прикидка в положении «сидя с упора о стол» мишень № 6 – 3 пробных выстрела, 10 зачётных выстрелов (1-2 годы обучения). Стрельба прикидка упражнений ВП-1 «сидя с упора о стол» или ВП-2 в положении «стоя» мишень «П» - 6 пробных выстрелов, 20 зачётных выстрелов (100 очков – минимальный результат) (1- 3- годы обучения)

Практическая подготовка учащегося объединения «Пулевая стрельба» оценивается по выполнению нормативов по пулевой стрельбе из пневматической винтовки.

**Основными ошибками, влияющими на результат стрельбы, являются:**

- наклон винтовки в любую сторону, сбивающий установку мушки по отношению к прицелу и точке мишени, а также мешающий корректировке точки прицеливания;
- при наклоне вправо попадание правее и ниже;

**ошибочное прицеливание:**

- при «мелкой» мушке попадание ниже цели;
- при «крупной» мушке попадание выше цели;
- при смещении мушки левее центра прицела попадание левее цели;



- при смещении мушки правее центра прицела попадание правее цели;
- при большом «просвете» попадание ниже цели;
- при наводке мушки в «яблочко» попадание выше цели.

**Критерии при оценке техники выполнения контрольных упражнений  
(тестов):**

- *5 баллов* выставляется учащемуся, если:
  - упражнения или отдельные элементы упражнений выполняются правильно, без ошибок, с соблюдением всех требований; учащийся понимает сущность и технику упражнений, их назначение.
- *4 балла* выставляется учащемуся, если:
  - упражнения или отдельные элементы упражнений выполняются правильно, с соблюдением всех требований; допускается не более двух незначительных ошибок.
- *3 балла* выставляется учащемуся, если:
  - упражнения или элементы упражнений выполняются с удовлетворительной техникой, но неуверенно, скованно; допускается 1 значительная или до 3 незначительных ошибок, а также неоправданные остановки во время выполнения упражнений.
- *2 балла* выставляется учащемуся, если:
  - упражнения или отдельные элементы упражнений выполняются неправильно, допускается 2 значительные ошибки, нарушается последовательность выполнения упражнений.
- *1 балл* выставляется учащемуся, если:
  - упражнения или отдельные элементы упражнений выполняются неправильно, допускается более 2 значительных ошибок, нарушается последовательность выполнения упражнений, искажается техника движения.

Подсчитывается общее количество баллов, выводится средний балл путём деления суммы баллов на количество оцениваемых пунктов. Средний балл соответствует уровням подготовки:

- высокий уровень практической подготовки – 4,5-5 баллов;
- средний уровень – 3-4,4 баллов;
- низкий уровень – 1-2,9 балла.

Максимальное количество баллов – 5. Каждый пункт оценивается 1-5 баллов.

Результаты промежуточной аттестации фиксируются в «Протоколе промежуточной аттестации учащихся», который является документом отчетности.

## **Организация и проведение тестирования по ОФП и СФП.**

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение правильного выполнения упражнений и создания одинаковых условий для всех учащихся при их выполнении. Тестирование проводится в соответствии с установленными сроками сдачи промежуточной аттестации учащихся. Результаты контрольных упражнений оформляются протоколом. Зачёт принимается по трём упражнениям из раздела физической подготовки на выбор тренера (3 теста по ОФП и 3 теста по СФП).

### **Методика выполнения упражнений для оценки уровня специальной физической подготовленности:**

#### ***1. Удержание оружия в изготовке***

Оборудование: стрелковое оружие (винтовка) или макет, стрелковый инвентарь и экипировка (куртка, брюки, ботинки, ремень), секундомер.

Учащийся выполняет удержание оружия в изготовке соответствующей своему виду стрельбы (винтовка). При нарушении изготовления, время останавливается.

#### **2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами, тест для оценки способности к статическому равновесию.**

Оборудование. Секундомер.

Описание теста. Учащийся принимает и. п. – стойка на одной ноге, другая согнута в колене и максимально развернута к наружи. Её пятка касается подколенной чашечки опорной ноги. Руки на поясе, голова прямо. По команде «Готов» испытуемый закрывает глаза, а экспериментатор включает секундомер.

*Результат.* Средний результат удержания положения «равновесие» в секундах из трех попыток (в сек.).

Общие указания и замечания. Дается опробование теста. Опорная нога должна быть прямой, а бедро как можно больше отведено к наружи. Секундомер выключается сразу же в момент потери равновесия: схождение сместа, при поднимании на пальцах ноги, переход на двойную опору, падение.

#### **3. Проба Генчи: задержка дыхания на выдохе.**

Оборудование. Секундомер.

Учащийся после полного выдоха и вдоха делает выдох и задерживает дыхание.

#### **Подвод прицельной планки и мушки к мишени на расстоянии 10 м.**

Выполняются этапы упражнения пулевой стрельбы ВП-2, (изготовка, вкладка, прицеливание); тренировка воспитания специальной координации. Фиксируется кол-во правильно выполненных подходов.

**Изготовка к стрельбе путём задержки дыхания.** Выполняются этапы упражнения пулевой стрельбы ВП-2, ПП-1 (изготовка, вкладка, прицеливание). Оценивается задержка дыхания с пневматической винтовкой (фиксируется время). Завершается управлением спуском (без заряда).

**Упражнение ВП-1.** Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м.  
Положение - с опорой на стол сидя, 20 выстрелов.

**Упражнение ВП-2.** Стрельба из пневматической винтовки, дистанция 10м.  
Положение - стоя, 20 выстрелов.

### Комплекс упражнений по специальной физической подготовке:

#### *1. Удержание оружия в изготовке (мин) для винтовки, оценка выносливости*

Этап подготовки	Баллы				
	5	4	3	2	1
<b>СТОЯ</b>					
1-3 годы обучения	6:00,0	5:00,0	4:00,0	3:00,0	2:00,0

#### *2. Стойка на одной ноге с закрытыми глазами, тест для оценки способности к статическому равновесию (сек.):*

Годы обучения	Баллы				
	5	4	3	2	1
1-3 годы	4,0	3,5	3,0	2,5	2,0

#### *3. Проба Генчи: задержка дыхания на выдохе (сек.)*

Годы обучения	Баллы				
	5	4	3	2	1
1-3 годы	15,0	14,0	12,0	11,0	8,0

### Теоретические и практические задания промежуточной аттестации учащихся 1 года обучения (стартовый уровень)

#### Вопросы теоретического теста.

На выполнение работы дается 15 минут. В работе 5 вопросов. К каждому из них даны несколько вариантов ответов, из которых только один верный. Каждый правильный ответ оценивается в один балл. Максимальное число баллов -5.

Аттестационная отметка: выставляется по пятибалльной шкале.

Как вариант может быть предложено пять вопросов, на которые учащийся должен ответить письменно в течение 30 минут.

1. С какого года стрельба из пневматического или малокалиберного оружия входит в программу летних Олимпийских игр?  
- 1902;  
-1936;  
-1896.
2. Какая страна первая изобрела порох?

- Франция;
  - Германия;
  - *Китай.*
3. Для поражения цели в унитарном патроне служит –
- гильза и порох;
  - пуля;
  - гильза.
4. Какие бывают формы гильз?
- тупоголовые;
  - остроконечные;
  - *цилиндрические и конические.*
5. Какие патроны используются на соревнованиях по пулевой стрельбе?
- специальные;
  - *унитарные;*
  - боевые.
6. Из чего состоит патрон?
- порохового заряда, пули
  - *пули, порохового заряда, капсюля-воспламенителя, гильзы;*
  - пули, порохового заряда, гильзы.
7. Движение оружия назад в период выстрела – это ....
- осечка;
  - отскок;
  - *отдача.*
8. Приспособление, используемое для наведения оружия на цель –
- бинокль;
  - *прицел;*
  - зрительная труба.

### Практические задания:

Стрельба-прикидка с положения «сидя с упора о стол» мишень № 6 – бпробных выстрела, 20 зачётных выстрелов.

Таблица нормативов по пулевой стрельбе

Упражнение ВП – 1 стрельба сидя с упора о стол 20 выстрелов	II взрослый разряд	III взрослый разряд	I юношеский разряд
Юноши	170	150	130
Девушки	165	145	125
Упражнение ВП – 2			

стрельба стоя			
Юноши	150	130	110
Девушки	145	125	105

## Теоретические и практические задания промежуточной аттестации учащихся 2 года обучения (базовый уровень)

### Вопросы теоретического теста.

На выполнение работы дается 15 минут. В работе 5 вопросов. К каждому из них даны несколько вариантов ответов, из которых только один верный. Каждый правильный ответ оценивается в один балл. Максимальное число баллов - 5.

Аттестационная отметка: выставляется по пятибалльной шкале.

Как вариант может быть предложено пять вопросов, на которые учащийся должен ответить письменно в течение 30 минут.

1. Темп стрельбы – это...

- ритм стрельбы;
- частота выстрелов в единицу времени;
- длительность стрельбы.

2. Энергию для выбрасывания пули из канала ствола создаёт ...

- гильза;
- порох;
- затвор оружия.

3. В качестве материала для гильз используется?

- платина;
- латунь и мягкая сталь;
- свинец.

4. Меткий выстрел – это следствие точного выполнения стрелком определённых действий, а именно...

- изготовка;
- все ответы верны;
- прицеливание;
- задержка дыхания.

5. При подготовке оружия к занятиям или соревнованиям канал ствола должен быть ....

- насухо очищен от смазки;
- тщательно смазан;
- промыт специальным раствором.

6. Выбрасывание пули из канала ствола энергией газов, образующихся при сгорании порохового заряда называется ...

- выстрелом;
- наводкой;

- прицеливанием.
- 7. С чьим именем связано развитие отечественного стрелкового оружия:
  - *все ответы верны;*
  - Калашников Михаил Тимофеевич;
  - Мосин Сергей Иванович;
  - Токарев Фёдор Васильевич.
- 8. Патрон состоит из:
  - *из всех перечисленных элементов;*
  - гильзы;
  - пули;
  - пороха;
  - капсюля воспламенителя.

### Практические задания

Стрельба-прикидка с положения «сидя с упора о стол» мишень «П» – 6 пробных выстрела, 20 зачётных выстрелов.

Таблица нормативов по пулевой стрельбе

Упражнение ВП – 1 стрельба сидя с упора о стол 20 выстрелов	II взрослый разряд	III взрослый разряд	I юношеский разряд
Юноши	170	150	130
Девушки	165	145	125
Упражнение ВП – 2 стрельба стоя			
Юноши	150	130	110
Девушки	145	125	105

**Теоретические и практические задания итоговой аттестации учащихся  
3 года обучения (продвинутый уровень)  
Вопросы теоретического теста.**

На выполнение работы дается 15 минут. В работе 5 вопросов. К каждому из них даны несколько вариантов ответов, из которых только один верный. Каждый правильный ответ оценивается в один балл. Максимальное число баллов - 5.

Как вариант может быть предложено пять вопросов, на которые учащийся должен ответить письменно в течение 30 минут.

1. Три основные части пули:
  - начальная, средняя, конечная;
  - *головная, ведущая, донная;*
  - головная, центральная, крайняя.
2. Какой буквой обозначается порох для холостых патронов?
  - Z
  - P
  - X
3. По назначению патроны делятся на:
  - винтовочные, пулеметные, промежуточные, пистолетные;
  - с обыкновенной пулей, с разрывной;
  - *боевые, сигнальные, холостые, учебные, специальные.*
4. Отдачей оружия называется:
  - движения оружия вверх в период выстрела;
  - движения оружия вниз в период выстрела;
  - *движения оружия назад в период выстрела.*
5. Наводка осуществляется с помощью ...
  - *прицельных приспособлений и механизмов;*
  - ствола оружия;
  - приклада оружия;
  - цевья оружия.
6. Живучестью ствола называется?
  - *способность ствола выдерживать определенное количество выстрелов;*
  - способность его стенок, выдерживать определенное давление пороховых газов в канале ствола;
  - движение пули из дульного среза ствола.
7. К динамическим характеристикам можно отнести?
  - силу отдачи и мышечную силу;
  - сопротивление воздуха;
  - *все ответы верны;*
  - силу инерции и силу тяжести.
8. За пять минут до начала огня старший судья дает команду?
  - «Внимание»;
  - «Приготовиться»;
  - «На старт».

### Практические задания

Стрельба-прикидка упражнение ВП-2 с положения «стоя» мишень «П» – 6 пробных выстрелов, 20 зачётных выстрелов (100 очков – минимальный результат)

Таблица нормативов по пулевой стрельбе

Упражнение ВП – 1 стрельба сидя с упора о стол 20 выстрелов	II взрослый разряд	III взрослый разряд	I юношеский разряд
Юноши	170	150	130
Девушки	165	145	125
Упражнение ВП – 2 стрельба стоя			
Юноши	150	130	110
Девушки	145	125	105