

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 26 августа 2026 г.	УТВЕРЖДАЮ И.о. директора МБУДО «ДЮСШ» Никольского района А.П. Клоков Приказ № 103-Б от 26.08.2026 г.
---	--

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Огневая подготовка»**

Направленность программы - физкультурно – спортивная

**Возраст обучающихся 7-18 лет
Срок реализации: 9 недель**

Разработчик:
тренер – преподаватель
В.А.Горшков

г. Никольск,
2026 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

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела	Номер страницы
1	Комплекс основных характеристик программы.	4
1.1.	Пояснительная записка	4
1.2.	Учебный план	9
1.3.	Учебно - тематический план	9
1.4.	Содержание программы	10
1.5.	Планируемые результаты освоения программы	12
1.6.	Условия реализации программы	13
1.7.	Список литературы	15

1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Огневая подготовка» разработана на основе нормативно-правовой базы:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в РФ» (с изменениями и добавлениями);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2030 года утверждена Распоряжением Правительства РФ от 12 июля 2025 года № 1899-р.
- Устав МБУДО «ДЮСШ» Никольского района.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Огневая подготовка» имеет физкультурно-спортивную направленность, которая ориентирована на создание условий для формирования и реализации комплекса мер, учитывающих особенности современных детей, личностное развитие учащихся и профессионального самоопределения.

Данная программа составлена на основе программы «Пулевая стрельба» (автор А.А. Насонова), утвержденной Государственным комитетом по физической культуре и спорту 2005 году и программы «Оборонно-спортивные кружки» для учреждений дополнительного образования (Москва «Просвещение» 2013 г.).

Адресат программы

Программа предназначена для детей от 7 до 18 лет, без специальных знаний и навыков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий со стрелковым оружием, проявляющих интерес к пулевой стрельбе.

Пулевая стрельба, как вид спорта, помогает решать основную задачу дополнительного образования детей в сфере физического воспитания: формирование устойчивых мотивов и потребностей, обучающихся в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

Пулевая стрельба, стрельба в цель – увлекательный вид спорта, доступный практически каждому, независимо от пола, возраста, телосложения.

Для того чтобы стать действительно хорошим стрелком, способным показывать высокие и стабильные результаты, не обязательно иметь «особые» способности. Это по плечу каждому, поставившему перед собой эту задачу.

Путь к цели – овладение техникой выстрела и методически грамотное построение тренировочного процесса, нужно научиться, практически правильно выполнять все стрелковые приёмы и закрепить в себе определённые навыки. А для этого нужно тренироваться. Практика показывает, что применение современной методики позволяет значительно ускорить рост спортивных результатов стрелка.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы:

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно - спортивную направленность. В ходе освоения программы, учащиеся осваивают военно - прикладные виды спорта.

Уровень освоения программы: ознакомительный (краткосрочный). Программа адаптирована для детей и подростков в возрасте от 7 до 18 лет

Новизна программы данной дополнительной программы состоит в привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта, позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек. В приобщении детей и подростков к здоровому образу жизни, регулярным занятиям стрелковым спортом, в воспитании таких качеств, как воля, дисциплинированность, внимание, собранность, ответственность. Занятия пулевой стрельбой – отличная альтернатива вредным привычкам, форма качественного проведения досуга. Актуальность данной программы базируется на анализе детского и родительского спроса, на социальном заказе на программы физкультурно-спортивной направленности. Изучение данного курса актуально в связи с повышенным интересом школьников к стрелковому оружию.

Актуальность программы заключается в том, что в программах стрелковой подготовки, как правило, не предусматриваются создание условий для патриотического воспитания. Данная же программа ставит одной из приоритетных задач – военно – патриотического воспитания учащихся.

Патриотическое воспитание - это систематическая и целенаправленная деятельность органов государственной власти и организаций по формированию высокого патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству. От уровня сформированности гражданской позиции у подрастающего поколения, уважения к историко-культурному наследию своего народа зависит безопасность нации в целом.

Именно поэтому актуальным является продолжение работы по патриотическому воспитанию.

В предоставлении дополнительного образования в сфере стрелковых видов спорта, способствованию самосовершенствованию, познанию и творчеству личности, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям, развитию личности ребенка, как неотъемлемой ценности и уникальности.

Профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов сообразно способностям, развитию личности ребенка, как неотъемлемой ценности и уникальности.

Пулевая стрельба, имеющая важное оборонное значение - наиболее развитое и массовое направление. Она входит составной частью и в другие комплексные виды спорта: спортивное пятиборье, биатлон, военно-спортивное многоборье, служебное многоборье, снайперский спорт. Значит, стрельба полезна, интересна и увлекательна. Программа способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися

в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля, обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность программы обусловлена возможностью подготовки учащихся по стрельбе из пневматической винтовки. Программа позволяет развить у учащихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает детей эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников отечества. Доступной формой массового обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок.

Отличительные особенности

Доступность приобретения пневматического оружия, хранения, невысокая стоимость пуль к ней; возможность использования школьных помещений для стрельбы; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбе школьников с 7-летнего возраста.

Стрельба из пневматического оружия на короткую дистанцию значительно расширяет возможности тренировок стрелков. Отсутствие принципиальных различий в технике производства выстрела из пневматического и огнестрельного оружия позволяет применять навыки и умения, сформированные стрельбой из пневматического оружия, при обучении стрельбе из малокалиберного и боевого оружия.

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

Теоретическая подготовка знакомит с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой курок оружия.

Физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка. Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Условия набора учащихся

Для обучения по программе принимаются все желающие (не имеющие медицинских противопоказаний) без предварительного отбора.

Количество учащихся

Наполняемость группы – 20 человек

Объём и срок освоения программы

Объём программы, сроки реализации – выполнение программы рассчитано на 18 часов обучения, 9 недель (2 раза в неделю по 1 часу).

Форма обучения – очная

Режим занятия – 2 раза в неделю по 1 часу

Формы организации занятий:

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

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

На практических занятиях учащиеся приобретают умения и навыки совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия.

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками в стрельбе.

К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий, по знанию устройства и работы данного вида оружия.

Методы и методические приемы:

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

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

Дидактические и демонстрационные материалы: Упражнения учебные приборы и оборудование: пневматические винтовки, цветные таблицы, фильмы, презентации.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель программы: удовлетворение постоянно возникающего стремления учащихся к овладению военными знаниями и занятию военно-прикладными видами спорта.

Задачи программы

Образовательные:

- обучить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия;
- знакомство с историей создания и развития стрелкового оружия России; мерам безопасности при обращении с оружием во время учебных стрельб и соревнований; основам судейства соревнований по стрельбе.

Развивающие:

- закрепление навыков в действиях с оружием, в практическом применении.
- развитие глазомера, скорости, точности и координации движений.
- развитие выносливости, трудолюбия, меткости, умения правильно анализировать свои действия.
- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

Воспитательные задачи:

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- понимание здорового образа жизни.

1.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование раздела, темы	стартовый уровень
1	Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правовые основы применения оружия.	2
2	Материальная часть пневматического оружия и боеприпасов	2
3	Основы и правила стрельбы. Приемы и правила изготовления	3
4	Выполнение практических стрельб из пневматического оружия.	8
5	Уход за оружием, его хранение и обслуживание.	2
6	Итоговое занятие. Зачетная стрельба.	1
	ИТОГО	18

1.3. Учебно – тематический план.

№ п/ п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правовые основы применения оружия.					
1.1	Тема 1. Введение в программу. История развития отечественного стрелкового дела. Меры безопасности при обращении	2	1	1	Беседа, зачёт, опрос, игра.

	со стрелковым оружием. Правила поведения в тире и на стрельбище. Нормативно-правовая база оборота гражданского оружия в РФ.				
Раздел 2. Материальная часть пневматического оружия и боеприпасов.					
2.1	Тема 1. Общее устройство пневматической винтовки или пистолета. Боеприпасы для пневматического оружия. Принадлежность для чистки.	2	1	1	Опрос, тестирование, зачёт, выполнение контрольного упражнения.
Раздел 3. Основы и правила стрельбы. Приемы и правила изготовления.					
3.1	Тема 1. Внутренняя и внешняя баллистика. Варианты изготовления: стоя, сидя за столом, лежа. Хват оружия. Прикладка.	3	1	2	Опрос, тестирование, зачёт, выполнение контрольного упражнения.
Раздел 4. Выполнение практических стрельб из пневматического оружия.					
4.1	Тема 1. Тренировка в выполнении команд руководителя стрельбы. Наводка оружия в габарит мишени.	1	-	2	Выполнение контрольного упражнения.
4.2	Тема 2. Стрельба из положения стоя.	2	-	2	Выполнение контрольного упражнения.
4.3	Тема 3. Стрельба из положения лежа с упора. Одинарный огонь.	2	-	2	Выполнение контрольного упражнения.
4.4	Тема 4. Стрельба из положения лежа с руки (без упора).	2	-	2	Выполнение контрольного упражнения.
Раздел 5. Уход за оружием, его хранение и обслуживание.					
5.1	Тема 1. Чистка и смазка оружия после стрельб. Материалы и принадлежности для ухода. Требования к хранению оружия дома. Способы транспортировки.	2	1	1	Опрос, тестирование, зачёт, выполнение контрольного упражнения.
Раздел 6. Итоговое занятие. Зачетная стрельба.					
6.1	Тема 1. Прием контрольных нормативов. Подведение итогов.	1	-	1	Выполнение контрольного упражнения.
	Итого	18	4	14	

1.4. Содержание программы

Раздел 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Правовые основы применения оружия.

Тема 1. Введение в программу. История развития отечественного стрелкового дела. Меры безопасности при обращении со стрелковым оружием. Правила поведения в тире и на стрельбище. Нормативно-правовая база оборота гражданского оружия в РФ.

Теория: Роль огневой подготовки в системе допризывной подготовки молодежи. Запрещенные действия. Порядок действий при возникновении нештатных ситуаций (осечка, затяжной выстрел). Команды руководителя стрельбы («К бою», «Огонь», «Разряжай», «Отбой»). Статьи УК РФ о необходимой обороне и крайней необходимости. Ответственность за небрежное хранение оружия.

Практика: Отработка навыков безопасного обращения. Учащиеся учатся правильно заряжать и разряжать оружие, проводить его осмотр под руководством инструктора.

Контроль: Тестирование.

Раздел 2. Материальная часть пневматического оружия и боеприпасов.

Тема 1. Общее устройство пневматической винтовки или пистолета. Боеприпасы для пневматического оружия. Принадлежность для чистки.

Теория: Назначение основных частей: ствол, ствольная коробка, ударно-спусковой механизм (УСМ), ложе, прицельные приспособления. Принцип работы пружинно-поршневой механики. Типы пуль (матчевые, диаволо, сферические ВВ). Калибры (4,5 мм). Требования к качеству боеприпаса. Масло для пневматики, шомпол, протирки.

Практика: Алгоритм разборки для чистки. Сборка в обратной последовательности. Проверка работоспособности механизмов вручную (без заряжания).

Контроль: тестирование, выполнение контрольного упражнения.

Раздел 3. Основы и правила стрельбы. Приемы и правила изготовки.

Тема 1. Внутренняя и внешняя баллистика. Варианты изготовки: стоя, сидя за столом, лежа. Хват оружия. Прикладка.

Теория: Мини-лекция. Решение простых ситуационных задач (влияние ветра, ошибки прицеливания).

Практика: Практическое занятие. Отработка принятия положения для стрельбы по разделениям.

Контроль: тестирование, выполнение контрольного упражнения.

Раздел 4. Выполнение практических стрельб из пневматического оружия.

Тема 1. Тренировка в выполнении команд руководителя стрельбы. Наводка оружия в габарит мишени.

Практика: Стрельба из пневматической винтовки. Отработка норматива по снаряжению магазина.

Контроль: выполнение контрольного упражнения

Тема 2. Стрельба из положения стоя.

Практика: Стрельба из положения стоя по неподвижной мишени с дистанции 5–10 метров. Анализ ошибок после каждого выстрела.

Контроль: выполнение контрольного упражнения

Тема 3. Стрельба из положения лежа с упора. Одиночный огонь.

Практика: Выполнение упражнения начальных стрельб: 3 пробных выстрела, 10 выстрелов зачетных по мишени (дистанция 25 или 50 метров).

Контроль: выполнение контрольного упражнения

Тема 4. Стрельба из положения лежа с руки (без упора).

Практика: Выполнение 3-х серий по 3 выстрела с самостоятельным определением СТП и внесением поправок.

Контроль: выполнение контрольного упражнения

Раздел 5. Уход за оружием, его хранение и обслуживание.

Тема 1. Чистка и смазка оружия после стрельб. Материалы и принадлежности для ухода. Требования к хранению оружия дома. Способы транспортировки.

Теория: Удаление свинцовки и продуктов сгорания смазки. Нанесение нейтрального масла. Обзор нормативных требований МВД к сейфам. Типичные ошибки владельцев.

Практика: Практическое занятие. Чистка каналов стволов пневматического оружия от нагара/свинцовки, чистка газовых узлов.

Контроль: тестирование.

Раздел 6. Итоговое занятие. Зачетная стрельба.

Тема 1. Прием контрольных нормативов. Подведение итогов.

Практика: Выполнение упражнения: стрельба по мишени, дистанция 10 метров, 3 пробных + 5 зачетных выстрелов (или иное упражнение согласно внутренним правилам тира). Разбор результатов.

Контроль: выполнение контрольного упражнения

1.5. Планируемые результаты

Обучающиеся получают знания и умения:

- знания и практические навыки в избранном виде спорта и его роли в укреплении здоровья;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

- умение определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- формирование потребности в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- воспитание морально-волевых качеств;
- формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

1.6. Условия реализации программы:

- наличие пневматического тира;
- наличие оборудования и спортивного инвентаря;

Формы аттестации

Диагностическое обследование результатов обучения и личностного развития обучающихся по программе проводится методом наблюдения, собеседования, контрольного задания, методом незаконченного предложения.

Методическое обеспечение программы.

Педагог подачу нового теоретического материала осуществляет следующими методами: рассказа, беседы, показа с объяснением и демонстрацией наглядных пособий.

Перед выполнением практических упражнений педагог проводит словесное разъяснение техники исполнения.

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

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

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

Педагог стрелковой секции проводит собеседование с родителями при наборе детей в группы, делает краткий обзор тематики курса, знакомит с режимом занятий. При проявлении интереса со стороны родителей к содержанию программы курса педагог приглашает их посетить занятия вместе с детьми. Если возникает необходимость, педагог стрелковой секции проводит индивидуальные встречи с родителями. На каждом занятии, по окончании стрельбы, обучающиеся получают свою мишень с оценкой или замечаниями педагога. Таким образом, родители всегда имеют возможность познакомиться с успехами своих детей на занятиях в стрелковой секции.

Обеспечение безопасности учебных занятий и соревнований.

Обеспечение безопасности в процессе проведения учебно-тренировочных занятий является первостепенной задачей преподавателя.

Меры по обеспечению безопасности включают:

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

Методические материалы.

Учебно-тренировочное занятие проводится по следующей схеме:

- подготовительная часть – построение группы, объяснение цели и содержания занятия. Постановка учебных задач, указания, на что обратить особое внимание. Разминка;
- основная часть – решение поставленных учебных задач данного занятия. При обучении техники стрельбы – тренировка без пульки и практическая стрельба.
- заключительная часть – разбор хода занятия, допущенных ошибок, оценка результатов стрельбы.

Теоретическая подготовка знакомит учащихся с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия. В конце подготовительного периода с воспитанниками, имеющими достаточную техническую подготовку, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

1.7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога

1. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 2007.
2. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение
3. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., Пулевая стрельба. В.А. Кинль. Учебное пособие для педагогических институтов.
4. Патриотическое воспитание и военно – профессиональная ориентация. 10-11 классы: методическое пособие А.А. Волокитин, В.А. Жильцов и др.-М.: Дрофа, 2011.
5. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе. - М., ФиС, 2003г.
6. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка. - М., ДОСААФ, 2008.
7. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М., ФиС, 2003.
8. Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» М.: Воениздат, 2013.
9. Методические рекомендации для обучения стрельбе М.: Воениздат, 2015
10. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 2007
11. Пулевая стрельба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры. - М., РГАФК, 2006
12. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки. - КГАФК, 2004.

Литература для учащихся

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! – М.; ФиС, 2013.
2. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. - М., ДОСААФ России, 2010.
3. Начальная военная подготовка. Огневая подготовка. Учебник для учащихся 9-10 классов. Ю.А. Науменко. М. «Просвещение» 2011
4. Назначение, боевые свойства и устройства 5,45 мм автомата Калашникова (АК-74) стационарное пособие –М.: Дрофа, 2012.
5. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.