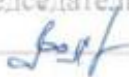


Управление образования администрации Селивановского района Владимирской области  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного  
образования  
«Центр внешкольной работы»  
Селивановского района Владимирской области

РАССМОТРЕНО:

на заседании Педагогического совета  
Протокол № 6 от «03» 07 2023 г.  
Председатель ПС

 С.В. Волкова



УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО

«Центр внешкольной работы»

Н.А: Шипикина

Приказ № 44 от «03» 07 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Стрельба»**

Возраст обучающихся: 10 – 18 лет

Срок реализации: 3 года

Уровень сложности: базовый

Направленность: физкультурно-спортивная

Разработчик:  
педагог дополнительного образования  
первой квалификационной категории  
Буров Александр Игоревич

## **Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»**

### **1.1. Пояснительная записка**

*ДООП «Стрельба» разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми документами, в которых сформулированы положения по реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. N 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей».
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 "Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31.03.2022, утверждающее Концепцию развития дополнительного образования детей до 2030 года.
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи».
8. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016 г. № 11).
9. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)».
10. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России (ФГОС ООО)
11. Устав МБОУ ДО «Центра внешкольной работы» Селивановского района Владимирской области.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрельба» 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.)

**АКТУАЛЬНОСТЬ** разработки и внедрения курса стрелковой подготовки в системе дополнительного образования обусловлена тем, что в школьной программе «Основы безопасности жизнедеятельности» не достаточно времени уделяется теме пулевой стрельбы, но в то же время, в программу ежегодно проводимых военноспортивных игр «Зарница», и программу учебно-полевых сборов входит стрельба из пневматической винтовки. Поэтому данная программа используется для подготовки стрелков-спортсменов по стрельбе из пневматической винтовки.

Пулевая стрельба, имеющая важное оборонное значение - наиболее развитое и массовое направление. Она входит составной частью и в другие комплексные виды 4 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.

**ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ** Всестороннее развитие ребенка предусматривает воспитание у него таких качеств, как патриотизм, мужество и бесстрашие, дисциплинированность. В физическом отношении – это развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, способности преодолевать любые трудности. Как и всякий вид спорта, стрельба играет определенную роль как в физическом, так и в нравственном, морально-волевом становлении ребенка.

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ** Программа предназначена для детей 10 – 18 лет, без специальных знаний и навыков, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий со стрелковым оружием, проявляющих интерес к пулевой стрельбе.

**ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ** обучающиеся средней и старшей возрастной группы позволяют проводить тренировки в полном объеме. Обучающиеся младшей возрастной группы подвижные, недостаточно сосредоточенные и внимательные, быстро утомляются. В связи с этим, для них предусмотрены облегченные задания и игровые формы обучения.

**СРОК РЕАЛИЗАЦИИ** программы «Стрельба» рассчитана на 3 года обучения. Общий объем 432 часа, из них: по каждому году обучения - 144 часа (4 часа в неделю). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Режим занятий реализуется согласно утвержденного календарноучебного графика. Продолжительность учебного часа – 45 минут.

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, отведенного на выполнение упражнений, состав обучающейся группы не более 15 человек. Распределение часов по годам обучения обосновано требованиями Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 об утверждении СанПиН 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». 5 Организация и проведение образовательного процесса предполагает использование комплекса соответствующих методов и форм обучения: Методы обучения В подготовке стрелков применяются различные методы обучения и тренировки. Однако, основными следует считать индивидуальный, групповой, индивидуально-групповой и метод самостоятельной работы. Индивидуальный метод применяется для углубленной отработки техники стрельбы. Его особенность состоит в том, что педагог работает с каждым занимающимся отдельно. Целесообразно применять этот метод в тренировочной работе, и особенно при подготовке стрелков к ответственным соревнованиям. Групповой метод применяется главным образом на учебных занятиях, когда педагог обучает одновременно несколько занимающихся. Надо иметь в виду, что при таком методе внимание педагога рассредоточивается и возможность подметить и исправить ошибки у каждого обучающегося уменьшается, а это снижает качество отработки приемов. Индивидуально-групповой метод на занятиях по стрельбе является основным. Особенность его состоит в том, что педагог часть занятий проводит со всей группой одновременно, а часть - с отдельными стрелками. В то время как педагога занимается с одним-двумя обучающимися, остальные обучаемые работают самостоятельно над выполнением задания. Метод самостоятельной работы состоит в том, что обучающиеся, получившие от педагога задание, самостоятельно или попарно отрабатывают приемы стрельбы или тренируются в производстве "холостых" выстрелов. Формы реализации программы: Рассказ-объяснение (беседы, сообщения); тренировочные упражнения; соревнования; работа с наглядным материалом; практические занятия. Применяемые технологии обучения: Специальная физическая подготовка. Необходима для развития и дальнейшего совершенствования двигательных навыков, лежащих в основе технико-тактической подготовки. Техничко-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. Форма обучения: При реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Пулевая стрельба» используются следующие формы обучения: очная и дистанционная. Разделы программы, которые могут быть реализованы в форме электронного обучения с использованием дистанционных технологий, отмечены в разделе «Учебный план» знаком \*. Программа «Пулевая стрельба» предполагает использование сетевой формы реализации программы путем заключения договора «О сетевой форме реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» с Муниципальным автономным учреждением «ОВ настоящее время много внимания уделяется развитию физической культуре и спорту в нашей стране, расценивая их как одно из важнейших средств патриотического воспитания, укрепления здоровья.

Физическая культура является неотъемлемой частью учебно-педагогического процесса.

Одним из средств физического воспитания является стрелковый спорт.

Данная программа модифицированная, имеет физкультурно-спортивную направленность.

**Актуальность:** Стрелковый спорт включает в себя несколько разновидностей: это пулевая стрельба, стендовая стрельба и стрельба из лука. Одним из самых массовых и популярных видов является пулевая стрельба.

**Адресат программы:** Программа рассчитана на детей среднего и старшего школьного возраста 10-18 лет.

**Объем и срок освоения программы:** В соответствии с учебным планом, календарным графиком, содержанием и прогнозируемым результатам продолжительность освоения программы составляет: 2 года (36 недель 2 раза в неделю, 1 занятие по 40 мин.)

Срок реализации дополнительной образовательной программы 3 года.

Занятия 1 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Занятия 2 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Занятия 3 года обучения проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 144 часа в год.

Количество детей в группе - 8-10 человек

**Форма обучения:** - очная

**Отличительной особенностью программы:** Всестороннее развитие ребенка предусматривает воспитание у него таких качеств, как патриотизм, мужество и бесстрашие, дисциплинированность. В физическом отношении – это развитие физических качеств: силы, выносливости, ловкости, быстроты, способности преодолевать любые трудности.

Как и всякий вид спорта, стрельба играет определенную роль как в физическом, так и в нравственном, морально-волевом становлении ребенка.

## **1.2. Цель и задачи.**

**Цель** – подготовка юношей к службе в рядах Вооруженных Сил РФ.

### **Задачи:**

- **Обучающие:**
  - сформировать элементарные знания и умения в изучаемых видах стрелкового оружия;
  - научить детей владеть различными видами стрелкового оружия;
  - познакомить детей с историей возникновения стрелкового вида спорта.
- **Развивающие:**
  - развитие физических качеств личности:
  - воли ловкости быстроты
  - способности преодолевать любые трудности.
- **Воспитательные:**
  - воспитание качеств личности, ориентированных на общечеловеческие ценности и социальные нормы.

### 3. Содержание программы

#### Учебно – тематический план 1 год обучения

| №<br>п/п | Название тем                                  | Количество часов |          |       |
|----------|-----------------------------------------------|------------------|----------|-------|
|          |                                               | теория           | практика | всего |
| I.       | <u>Изучение теоретических вопросов</u>        |                  |          |       |
|          | Введение.                                     | 2                | -        | 2     |
|          | 2. Материальная часть оружия.                 | 2                | 10       | 12    |
|          | А) - автомат Калашникова                      |                  |          |       |
|          | алокалиберная винтовка:ТОЗ – 8                |                  |          |       |
|          | ТОЗ – 12                                      |                  |          |       |
|          | БИ – 6                                        |                  |          |       |
|          | СИ – 2                                        |                  |          |       |
|          | невматическая винтовкаМР –                    |                  |          |       |
|          | 512                                           | 2                | 10       | 12    |
|          | В) – пневматический пистолет                  |                  |          |       |
|          | Макарова ППМ.                                 | 2                | 10       | 12    |
|          | Основы тактики стрельбы и правила             |                  |          |       |
|          | выполнения упражнений.                        | 2                | -        | 2     |
| II.      | Устройство тира.                              | 2                | -        | 2     |
|          |                                               |                  |          |       |
|          | <u>Обучение элементам техники стрельбы из</u> |                  |          |       |
|          | <u>положения с упора и стоя.</u>              |                  |          |       |
|          | Изготовка и корректировка позы для            |                  |          |       |
|          | стрельбы из ППМ МР-512.                       | 1                | 13       | 14    |
|          | Изучение прицелов.                            | 1                | -        | 1     |
|          | открытые                                      |                  |          |       |
|          | диооптические                                 | 1                | -        | 1     |
|          | Управление дыханием и спуском.                | 1                | 9        | 10    |
|          | Согласованность всех элементов                |                  |          |       |
|          | техники (тренировка без патрона).             | -                | 12       | 12    |

|      |                                                                               |           |            |            |
|------|-------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|------------|
| III. | <u>Обучение выполнению выстрела.</u>                                          |           |            |            |
|      | Стрельба по экрану (белому листу бумаги) с упора, выполнение первыхвыстрелов. |           |            |            |
|      | Стрельба по мишеням на кучность.                                              | 1         | 9          | 10         |
|      | выполнение упражнений ВП – 1                                                  | 2         |            | 2          |
|      | выполнение упражнений ВП - 2                                                  |           | 26         | 26         |
|      |                                                                               |           | 26         | 26         |
|      | <b>Итого:</b>                                                                 | <b>19</b> | <b>125</b> | <b>144</b> |

## Учебно – тематический план 2 год обучения

| №<br>п/п | Название тем                                                            | Количество часов |          |       |
|----------|-------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|
|          |                                                                         | теория           | практика | всего |
| I.       | <u>Изучение теоретических вопросов</u>                                  |                  |          |       |
|          | Введение.                                                               | 1                | -        | 1     |
|          | 2. Материальная часть оружия.                                           | 1                | 4        | 5     |
|          | А) - автомат Калашникова                                                |                  |          |       |
|          | алокалиберная винтовка:ТОЗ – 8                                          |                  |          |       |
|          | ТОЗ – 12                                                                |                  |          |       |
|          | БИ – 6                                                                  |                  |          |       |
|          | СИ – 2                                                                  |                  |          |       |
| II.      | невматическая винтовкаМР – 512                                          | 1                | 4        | 5     |
|          | В) – пневматический пистолет Макарова ППМ.                              | 1                | 4        | 5     |
|          | Основы тактики стрельбы и правила выполнения упражнений.                | 1                | -        | 1     |
|          | Устройство тира.                                                        | 1                | -        | 1     |
|          |                                                                         |                  |          |       |
|          |                                                                         |                  |          |       |
|          |                                                                         |                  |          |       |
| III.     | <u>Обучение элементам техники стрельбы из положения с упора и стоя.</u> |                  |          |       |
|          | Изготовка и корректировка позы для стрельбы из ППМ МР-512.              | 1                | 9        | 10    |
|          | Изучение прицелов.                                                      | 1                | -        | 1     |
|          | открытые                                                                |                  |          |       |
|          | диоптические                                                            | 1                | -        | 1     |
|          | Управление дыханием и спуском.                                          | 1                | 7        | 8     |
|          | Согласованность всех элементов техники (тренировка без патрона).        | -                | 15       | 15    |

|      |                                                                                                                                                                                                                              |            |                                 |                                 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|---------------------------------|---------------------------------|
| III. | <u>Обучение выполнению выстрела.</u><br>Стрельба по экрану (белому листу бумаги)<br>с упора, выполнение первыхвыстрелов.<br>Стрельба по мишеням на кучность.<br>выполнение упражнений ВП – 1<br>выполнение упражнений ВП - 2 | 1<br><br>1 | 14<br><br>5<br><br>31<br><br>31 | 15<br><br>6<br><br>31<br><br>31 |
| IV.  | <u>Обучение стрельбе из лука</u><br>1. Знакомство с луком и его устройством                                                                                                                                                  | 1          | 7                               | 8                               |
|      | Итого:                                                                                                                                                                                                                       | 13         | 136                             | 144                             |

### Учебно-тематический план 3 год обучения

| №<br>п/п | Название тем                                                                                                                                                                                                                 | Количество часов |          |       |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|-------|
|          |                                                                                                                                                                                                                              | теория           | практика | всего |
| I.       | <u>Обучение элементам техники стрельбы из положения с упора и стоя.</u>                                                                                                                                                      |                  |          |       |
|          | Изготовка и корректировка позы для стрельбы из ППМ МР-512.                                                                                                                                                                   | 1                | 18       | 19    |
|          | Изучение прицелов.<br>открытые                                                                                                                                                                                               | 1                | -        | 1     |
|          | диоптические                                                                                                                                                                                                                 | 1                | 15       | 16    |
|          | Управление дыханием и спуском.                                                                                                                                                                                               | 1                | 15       | 16    |
|          | Согласованность всех элементов техники (тренировка без патрона).                                                                                                                                                             | -                | 21       | 21    |
| II.      | <u>Обучение выполнению выстрела.</u><br>Стрельба по экрану (белому листу бумаги)<br>с упора, выполнение первыхвыстрелов.<br>Стрельба по мишеням на кучность.<br>выполнение упражнений ВП – 1<br>выполнение упражнений ВП - 2 |                  |          |       |
|          |                                                                                                                                                                                                                              | 1                | 14       | 15    |
|          |                                                                                                                                                                                                                              | 1                | 5        | 6     |
|          |                                                                                                                                                                                                                              |                  | 21       | 21    |
|          |                                                                                                                                                                                                                              |                  | 21       | 21    |
| III.     | <u>Обучение стрельбе из лука</u><br>1. Знакомство с луком и его устройством                                                                                                                                                  | 1                | 7        | 8     |
|          | Итого:                                                                                                                                                                                                                       | 7                | 137      | 144   |

## Содержание 1 года обучения.

### *Изучение теоретических вопросов.*

1. Введение.

Теория: 2 часа

Знакомство с обучающимися.

Организационная беседа.

Назначение старосты группы. Учебная дисциплина. Программа.

Место занятий. Уточнение расписания. Техника безопасности.

2. Материальная часть оружия.

А) теория 2 часа.

Изучение разных видов стрелкового оружия. Их классификация.

Назначение и устройство:

- автомат Калашникова;

- малокалиберная винтовка:

ТОЗ – 8;

ТОЗ – 12;

БИ – 6;

СМ – 2.

Практика 10 часов.

Сборка и разборка автомата Калашникова.

Б) теория 2 часа.

Знакомство с пневматической винтовкой МР – 512, с ее назначением и устройством.

Практика 10 часов.

Сборка и разборка пневматической винтовки М Р-512. Требования безопасности в обращении с оружием.

Уход, чистка, смазка, хранение, осмотр.

В) Пневматический пистолет Макарова (ППМ). Теория 2 часа.

Знакомство с пневматическим пистолетом Макарова. Его назначение, устройство.

Практика 10 часов. Сборка и разборка.

Требования безопасности в обращении с пистолетом. Уход, чистка, смазка, хранение, осмотр.

Теория 2 часа.

Основы тактики стрельбы и правила выполнения упражнений.

4. Устройство тира.

Теория 2 часа.

Познакомить детей с основными частями тира.

Тир имеет огневой рубеж – это часть тира, где во время стрельбы располагаются стрелки, тренеры и их помощники. Огневая зона – там располагаются мишени различных видов, пулеулавливатели или пулеприемные валы.

Тир имеет помещения учебного и вспомогательного назначения.

***Обучение элементам техники стрельбы из положения с упора и стоя.***

Изготовка и корректировка позы для стрельбы из ППМ и МР-512.

Теория 1 час.

Познакомить детей с требованиями предъявляемых к каждому элементу изготровки (положение туловища, ног, рук, головы); показать, как выполняется наводка оружия в цель перемещением туловища сначала по горизонтали, а затем по вертикали.

Практика 13 часов.

В течение всего курса обучения закреплять полученные ЗУН на практике. Учить добиваться удобной позы.

2. Изучение прицелов.

Теория 2 часа.

Познакомить детей с такими прицелами как открытые и диоптрические, научить детей выполнять поправки и делать корректировку в стрельбе.

3. Обучение управлению дыханием и спуском.

Теория 1 час.

Познакомить детей с ролью управления дыханием и спуском. Практика 9 часов.

Тренировка в течение всего курса обучения. Обучаемые принимают позу изготровки с оружием и выполняют грубую наводку. Затем им предлагается

сделать несколько полувдохов и полувывдохов и посмотреть, как движется мушка. Затем стрелки отводят взгляд вниз, затаивают дыхание и снова взглянув на мишень, смотрят куда направлено оружие. Корректировкой позы добиваются положения ровной мушки под мишенью.

Отработка точного выстрела. Чтобы сделать точный выстрел, очень важно управлять спуском, не нарушая наводки оружия. Это возможно при двух условиях:

- 1) если палец постепенно, плавно усиливает давление на спусковой крючок;
- 2) если выстрел происходит как бы неожиданно.

4.Согласованность всех элементов техники (без патрона).

Практика 12 часов.

После усвоения правильной изготокки, дыхания, собственно прицеливания (совмещение ровной мушки в прорези) и управления спуском следует приступить к работе над согласованностью всех элементов техники. Технику выполнения выстрела в целом в начальный период отрабатываем без патрона.

### ***III. Обучение выполнению выстрела.***

1. Стрельба по экрану (белому листу бумаги) с упора, выполнение выстрелов.

Теория 1 час.

Познакомить детей с тем, что этот вид подготовки является промежуточным между тренировкой без патронов и стрельбой по мишени.

Практика 9 часов.

Стрельба по экрану ведется сериями по несколько выстрелов. Кучность пробоев на экране характеризует умение стрелка контролировать свою работу. Несмотря на отсутствие на экране четко обозначенной точки прицеливания, стрелок достаточно хорошо ориентируется и правильно наводит оружие.

2. Стрельба по мишеням на кучность.

Теория 2 часа.

Познакомить детей с разными видами мишеней.

Довести до детей два новых требования:

- 1) Наводить оружие нужно не просто на белый фон, а в четко обозначенный район прицеливания;
- 2) Попадания в мишень конкретно оцениваются в очках и может сравниваться с результатами других стрелков.

а) Практика 26 часов.

Выполнение упражнений ВП-1.

б) Практика 26 часов.

Выполнение упражнений ВП-2.

## Содержание 2 года обучения.

### ***I. Изучение теоретических вопросов.***

#### 1. Введение.

Теория: 1 час

Организационная беседа.

Учебная дисциплина. Программа.

Место занятий. Уточнение расписания.

Техника безопасности.

#### 2. Материальная часть оружия.

А) теория 1 час.

Повторение разных видов стрелкового оружия.

Их классификация.

Назначение и устройство:

- автомат Калашникова;

- малокалиберная винтовка:

ТОЗ – 8;

ТОЗ – 12;

БИ – 6;

СМ – 2.

Практика 4 часа.

Сборка и разборка автомата Калашникова.

Б) теория 1 час.

Пневматическая винтовка МР – 512, ее назначение и устройство.

Практика 4 часа.

Сборка и разборка пневматической винтовки М Р-512. Требования безопасности в обращении с оружием.

Уход, чистка, смазка, хранение, осмотр.

В) Пневматический пистолет Макарова (ППМ).

Теория 1 час.

Пневматический пистолет Макарова.

Его назначение, устройство.

Практика 4 часа.

Сборка и разборка.

Требования безопасности в обращении с пистолетом.

Уход, чистка, смазка, хранение, осмотр.

#### 3. Теория 1 час.

Основы тактики стрельбы и правила выполнения упражнений.

#### 4. Устройство тир.

##### Теория 1 часа.

Основные части тира.

Тир имеет огневой рубеж – это часть тира, где во время стрельбы располагаются стрелки, тренеры и их помощники. Огневая зона – там располагаются мишени различных видов, пулеулавливатели или пулеприемные валы.

Тир имеет помещения учебного и вспомогательного назначения.

## ***II. Обучение элементам техники стрельбы из положения с упора и стоя.***

### 1. Изготовка и корректировка позы для стрельбы из ППМ и МР-512.Теория 1 час.

Познакомить детей с требованиями предъявляемых к каждому элементу изготовки (положение туловища, ног, рук, головы); показать, как выполняется наводка оружия в цель перемещением туловища сначала по горизонтали, а затем по вертикали.

#### Практика 9 часов.

В течение всего курса обучения закреплять полученные ЗУН на практике.

Учить добиваться удобной позы.

### 2. Изучение прицелов.

#### Теория 2 часа.

Научить детей выполнять поправки и делать корректировку в стрельбе.

### 3. Обучение управлению дыханием и спуском.

#### Теория 1 час.

Закрепление навыков управления дыханием и спуском.

#### Практика 7 часов.

Тренировка в течение всего курса обучения. Обучаемые принимают позу изготовки с оружием и выполняют грубую наводку. Затем им предлагается сделать несколько полувдохов и полувыдохов и посмотреть, как движется мушка. Затем стрелки отводят взгляд вниз, затаивают дыхание и снова взглянув на мишень, смотрят куда направлено оружие. Корректировкой позы добиваются положения ровной мушки под мишенью.

Отработка точного выстрела. Чтобы сделать точный выстрел, очень важно управлять спуском, не нарушая наводки оружия. Это возможно при двух условиях:

- 1) если палец постепенно, плавно усиливает давление на спусковой крючок;
- 2) если выстрел происходит как бы неожиданно.

### 4.Согласованность всех элементов техники (без патрона).

#### Практика 15 часов.

После усвоения правильной изготровки, дыхания, собственно прицеливания (совмещение ровной мушки в прорези) и управления спуском следует приступать к работе над согласованностью всех элементов техники. Технику выполнения выстрела в целом в начальный период отработываем без патрона.

### ***III. Обучение выполнению выстрела.***

1. Стрельба по экрану (белому листу бумаги) с упора, выполнение выстрелов.

#### Теория 1 час.

Познакомить детей с тем, что этот вид подготовки является промежуточным между тренировкой без патронов и стрельбой по мишени.

#### Практика 14 часов.

Стрельба по экрану ведется сериями по несколько выстрелов. Кучность пробоев на экране характеризует умение стрелка контролировать свою работу. Несмотря на отсутствие на экране четко обозначенной точки прицеливания, стрелок достаточно хорошо ориентируется и правильно наводит оружие.

1. Стрельба по мишеням на кучность.

#### Теория 1 час.

Довести до детей два новых требования:

- Наводить оружие нужно не просто на белый фон, а в четко обозначенный район прицеливания;
- Попадания в мишень конкретно оцениваются в очках и может сравниться с результатами других стрелков.

#### А) Практика 5 часов

#### б) Практика 31 час.

Выполнение упражнений ВП-1.

#### в) Практика 31 час.

Выполнение упражнений ВП-2.

### ***IV. Обучение стрельбе из лука.***

1. Знакомство с луком и его устройством.

#### Теория 1 час.

Изучение нового стрелкового оружия – лук, его назначение и устройство.

#### Практика – 7 часов

Отработка техники стрельбы из лука, точность попадания.

### **Содержание 3 года обучения.**

#### ***I. Обучение элементам техники стрельбы из положения с упора и стоя.***

2. Изготровка и корректировка позы для стрельбы из ППМ и МР-512. Теория 1 час.

Познакомить детей с требованиями предъявляемых к каждому элементу изготровки (положение туловища, ног, рук, головы); показать, как выполняется наводка оружия в цель перемещением туловища сначала по горизонтали, а затем по вертикали.

#### Практика 18 часов.

В течение всего курса обучения закреплять полученные ЗУН на практике.

Учить добиваться удобной позы.

### 3. Изучение прицелов.

Теория 1 час.

Научить детей выполнять поправки и делать корректировку в стрельбе.

### 4. Обучение управлению дыханием и спуском.

Теория 1 час.

Закрепление навыков управления дыханием и спуском.

Практика 15 часов.

Тренировка в течение всего курса обучения. Обучаемые принимают позу изготовки с оружием и выполняют грубую наводку. Затем им предлагается сделать несколько полувдохов и полувыдохов и посмотреть, как движется мушка. Затем стрелки отводят взгляд вниз, затаивают дыхание и снова взглянув на мишень, смотрят куда направлено оружие. Корректировкой позы добиваются положения ровной мушки под мишенью.

Отработка точного выстрела. Чтобы сделать точный выстрел, очень важно управлять спуском, не нарушая наводки оружия. Это возможно при двух условиях:

3) если палец постепенно, плавно усиливает давление на спусковой крючок;

4) если выстрел происходит как бы неожиданно.

4.Согласованность всех элементов техники (без патрона).

Практика 21 час.

После усвоения правильной изготовки, дыхания, собственно прицеливания (совмещение ровной мушки в прорези) и управления спуском следует приступать к работе над согласованностью всех элементов техники. Технику выполнения выстрела в целом в начальный период отработываем без патрона.

## ***II. Обучение выполнению выстрела.***

Стрельба по экрану (белому листу бумаги) с упора, выполнение выстрелов.

### Теория 1 час.

Познакомить детей с тем, что этот вид подготовки является промежуточным между тренировкой без патронов и стрельбой по мишени.

### Практика 14 часов.

Стрельба по экрану ведется сериями по несколько выстрелов. Кучность пробоев на экране характеризует умение стрелка контролировать свою работу. Несмотря на отсутствие на экране четко обозначенной точки прицеливания, стрелок достаточно хорошо ориентируется и правильно наводит оружие.

#### **1. Стрельба по мишеням на кучность.**

### Теория 1 час.

Довести до детей два новых требования:

- Наводить оружие нужно не просто на белый фон, а в четко обозначенный район прицеливания;
- Попадания в мишень конкретно оцениваются в очках и может сравниваться с результатами других стрелков.

### А) Практика 5 часов

### б) Практика 21 час.

Выполнение упражнений ВП-1.

### в) Практика 21 часов.

Выполнение упражнений ВП-2.

## ***V. Обучение стрельбе из лука.***

#### **1. Знакомство с луком и его устройством.**

### Теория 1 час.

Изучение нового стрелкового оружия – лук, его назначение и устройство.

### Практика – 7 часов

Отработка техники стрельбы из лука, точность попадания.

## **1.4. Планируемые результаты:**

### **Юноши должны знать:**

- виды стрелковых оружий и их классификацию;
- прицелы и их виды;
- требования безопасности в обращении с оружием (уход, чистка, смазка, хранение, осмотр).

**Должны уметь:**

- стрелять из разных видов стрелковых оружий;
- собирать и разбирать винтовку;
- стрелять по разным видам мишень.

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»****4.1. Календарный учебный график**

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, установленным «Сан ПиН»

Начало учебного года: 1 сентября.

Окончание учебного года: 31 мая.

| №  | Год обучения | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Объём учебных часов | Режим работы                |
|----|--------------|----------------------|-------------------------|---------------------|-----------------------------|
| 1. | Первый       | 36                   | 72                      | 144                 | 2 раза в неделю по 2 часа   |
| 2. | Второй       | 36                   | 72                      | 144                 | 2 раза в неделю 2 по 2 часа |
| 3. | Третий       | 36                   | 72                      | 144                 | 2 раза в неделю 3 по 2 часа |

**4.2. Условия реализации программы****Материально-техническое обеспечение:**

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- сборно-разборный макет автомата Калашникова;
- пневматическая винтовка 4,5 мм – 3 штуки;
- стенды для стрельбы — 2 штук;
- пульки для стрельбы из пневматического оружия.

### **Информационное обеспечение:**

- плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
- мишени бумажные (различные)

**Кадровое обеспечение:** Педагог дополнительного образования с курсами повышения квалификации по физкультурно-спортивному направлению.

## **4.3. Формы аттестации**

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются:**

- наблюдение за деятельностью учащихся;
- соревнования по стрельбе;
- соревнования по военно-прикладному многоборью;

выполнение контрольных упражнений.

**Контроль осуществляется в разных формах:**

- открытые занятия;
- соревнования;
- зачеты.

## **4.4. Оценочные материалы**

**Условия выполнения сдачи норматива по стрельбе на значок «Юный стрелок»:**

- дистанция стрельбы – 5 м.
- мишень – «Спортивная «П».
- положение для стрельбы — сидя с руки с опорой на стол.
- количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных.
- время на стрельбу – не ограничено.
- норматив – 40 очков.

## 4.5. Методические материалы

### Методические пособия:

- Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» (А.Д.Дворкин, изд. ДОСААФ, 1986г.)
- Методическое пособие «Пулевая стрельба. Правила соревнований» (Управление прикладных видов спорта Федерации пулевой стрельбы.

## 4.6. Список литературы.

1. Иодко В.В. Организация и судейство стрелковых соревнований – М.: ДОСААФ. – 1970.
2. Наставления по стрелковому делу (извлечения). Ордена Трудового Красного
3. Знамени. Военное издательство Министерства обороны СССР. М.: 1973.
4. Пулевая стрельба. Правила соревнований // Под ред. Д.В. Пуцынковича. –М.: ДОСААФ. – 1985.
5. Стрелковый спорт и методика преподавания: Учеб. для студ. пед. фак. ин-тов физ. культ. / Под ред. А.Я. Корха. – М.: Физкультура и спорт. 1986. –144 с., ил.
6. « Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 1986 г.
7. «Программы допризывной подготовки юношей» 1990 г.
8. В.Е. Маркевич «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон» С-Пб.
9. В.И. Мураховский, С.Л. Федосеев «Оружие пехоты», изд. Арсенал-Пресс», М, 1992 г.
10. Д.Н. Болотин « История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон»,