БЕРЕЗОВСКОЕ МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ

УЧЕРЕЖДЕНИЕ «ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №30»

РАССМОТРЕНО:
На педагогическом совете

28.08.2026 Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНО:
директор БМАОУ ООШ № 30
_____ Григорьев Ю.И
приказ 78 от 28.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА-
ДОПОЛНТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«МЕТКИЙ СТРЕЛОК»

Возраст обучающихся: 5-9 класс

Срок реализации: 1 год

Автор – составитель: Рябченских О.В.
педагог дополнительного образования

СОДЕРЖАНИЕ

№ п\п	Наименование раздела	Страницы
1	Основные характеристики программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Нормативные документы	4
1.3.	Адресат ДОП	4
1.4.	Режим занятий	5
1.5.	Формы реализации ДОП	5
1.6.	Цели и задачи ДОП	5
2	Содержание программы	6
2.1.	Учебный план	6
2.2.	Планируемые результаты	8
2.3.	Календарный учебный график	10
3.	Условия реализации программы	11
3.1.	Формы аттестации	12
4.	Список литературы	13
5	Рабочая программа. Тематическое планирование	14

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ
1.1.ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы - физкультурно-спортивная (направление – спортивно-оздоровительное), по функциональному предназначению досуговая, по форме организации – групповая, с включением индивидуально ориентированных занятий.

Актуальность программы курса в том, что способствует реализации умений и навыков, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля. Так же обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Педагогическая целесообразность - создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки; привитие ученикам трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правовых правонарушений, содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами, гуманному отношению ко всему живому.

Военно-патриотическое воспитание является той областью деятельности, которая формирует чувства, мысли, идеи, понятия, поступки, связанные с защитой своего Отечества.

Сегодня в нашей стране проблемы гражданско-патриотического воспитания являются актуальными: дестабилизация и расслоение общества привели к смене мироощущений и ценностных ориентаций детей и юношества; усилилось негативное отношение к понятиям человеческого достоинства, гражданского долга, личной ответственности. Растущая социальная напряженность, деформация ценностей отрицательно влияют на нравственное и физическое здоровье подрастающего поколения.

Военно-патриотическое воспитание – образовательная технология двойного назначения, поскольку всеми доступными формами вооружает юного гражданина важнейшими морально-психологическими качествами, необходимыми как будущему защитнику Родины, так и вполне мирному человеку. Смелость, твердость характера, физическая выносливость необходимы как защитнику Родины, так и врачу, инженеру.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Меткий стрелок» (далее – программа) имеет ***физкультурно-спортивную*** направленность.

Данная программа является практико-ориентированной, призванной привить обучаемым комплекс навыков и умений, позволяет расширить и углубить знания, получаемые учащимися в рамках школьного курса ОБЗР, начальной военной подготовки, что является необходимым в условиях ограниченности учебного времени и меняющихся условиях жизни.

Эта программа является ***педагогически целесообразной***, так как позволяет подготовить юношей и девушек к службе в Вооружённых Силах Российской Федерации. создание условий для патриотического воспитания. Данная программа ставит одной из приоритетных задач воспитательную работу с подростками, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств.

При составлении программы использовались направления (программы) по огневой подготовке, положения о проведении детско-юношеских оборонно-спортивных игр «Зарница» и соревнований «Школа безопасности».

Отличительные особенности программы:

Доступность приобретения пневматического оружия, хранения, невысокая стоимость пулек к ней; возможность использования школьных помещений для стрельбы; небольшой вес оружия, позволяющий привлекать к обучению стрельбе школьников с 10-летнего возраста. Использование

мультимедийного проектора на занятиях. Эти преимущества дают возможность успешно решать задачи развития стрелкового спорта.

Для стрельбы из пневматического оружия можно приспособить и использовать любое свободное помещение, школьный класс, спортивный зал, не превращая их в специальный тир. Все оборудование, включая пулеуловитель, может быть переносным и убираться по окончании стрельбы.

Желательно, чтобы помещение было длиною не менее 12 метров, а шириной 3 метра.

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.

1.2. Нормативно-правовые основания для проектирования дополнительных общеразвивающих программ

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями)
2. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172 – 14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций, дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 26 августа 2010 г. № 761–н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования»
4. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, приказ Министерства просвещения Российской Федерации России от 09.11.2018 № 196
5. Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 8 сентября 2015 г. N 613н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрирован в Минюсте России 24 сентября 2015 N 38994)
6. Положения о Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе «Готов к труду и обороне» (ГТО),
7. Приказа Министерства спорта РФ № 575 от 08.07.2014 г. «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

1.3. Адресат дополнительной общеразвивающей программы

Условия приема детей в секцию «Меткий стрелок»

Программа адресована детям от 12 до 16 лет.

Подростковый возраст (*11-16 лет*), называют переходным от детства к юности. Этим объясняются сложность и противоречивости характера, поведения и развития, за что этот возраст в педагогическом отношении иногда считается трудным

Для обучения принимаются все желающие. К подготовке и выполнению нормативов комплекса ГТО допускаются школьники, относящиеся к основной группе здоровья, на основании результатов диспансеризации или медицинского осмотра в школе.

Возраст обучающихся: 11-16 лет.

В объединение принимаются обучающиеся в возрасте 11-16 лет без ограничений по уровню подготовки.

Условия формирования групп: допускаются разновозрастные группы в пределах одного уровня образования общеобразовательной школы.
Наполняемость учебной группы 10 человек.
Программа рассчитана на 1 год обучения, продолжительность учебного года 34 недели. Занятия проводятся 1 раз в неделю продолжительностью 2 часа.

1.4. Режим занятий

Продолжительность одного академического часа – 40 минут

Общее количество часов в неделю - 2 час

Занятия проводятся 1раз в неделю по 2 часа

Перемена 10 минут через

Объем дополнительной общеразвивающей программы -68 часов

Программа рассчитана на 1 год обучения 68 часов в год

1.5. Формы реализации образовательной программы

Формы работы с учениками:

1. Теоретическая подготовка – знакомит учащихся с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения тренировок, с характеристикой вооружения Российской армии, с историей ее создания;

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

3. Физическая подготовка – необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития;

4. Психологическая и тактическая подготовка – проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложные материалы, что развивает мышление, способствует появлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям стрельбой, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

*Практические методы***:**

- метод упражнений;
- соревновательный

1.6. Цель и задачи программы

Цель- приобретение учащимися основных теоретических знаний по истории создания различных видов стрелкового оружия, типах и системах отечественного стрелкового оружия, мерах безопасного обращения со стрелковым оружием, приобретения практических навыков ухода за стрелковым оружием, выполнения правил его хранения и использования, а также подготовке мальчиков к защите Отечества.

Основными задачами данной программы являются:
Образовательные:

- компенсация отсутствующих в общем образовании знаний, умений, навыков в области истории Вооруженных Сил Российской Федерации;
- компенсация отсутствующих в общем образовании знаний, навыков и умений в области начальной военной подготовки;
- формирование стремления к здоровому образу жизни;
- пропаганда движения «Школа безопасности» и детско-юношеских оборонно-спортивных игр «Зарница».

Развивающие:

- популяризация технических и военно-прикладных видов спорта;
- формирование навыков дисциплины и самоорганизации;
- развитие потребности в постоянном самообразовании, самосовершенствовании;
- совершенствование личностных качеств: психологической устойчивости, физической силы, выносливости, быстроты принятия решений.

Воспитательные:

- воспитание у учащихся гражданственности, патриотизма, чувства товарищества;
- воспитание силы воли;
- воспитание приоритета общественных ценностей;
- - воспитание гражданственности и патриотизма;
- - организация содержательного досуга.

2. Содержание программы

2.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	итого	
1. Теоретические сведения					
1.1.	История создания и развития пневматического оружия	0.5	0	0.5	Лекция, беседа, презентация, просмотр документального фильма
1.2.	Цели и задачи стрелковой подготовки	0.5	0	0.5	Лекция, беседа, презентация,
1.3.	Особенности стрельбы как вида спорта	0.5	0	0.5	Лекция, беседа, презентация,
1.3.	Виды спортивного оружия.	0.5	0	0.5	Лекция, беседа, презентация,
1.4.	Виды боеприпасов	0.5	0	0.5	Лекция, беседа, презентация,
2. Материальная часть оружия.					
2.1.	Материальная часть оружия. Пневматическая винтовка Иж – 38; пневматический пистолет Иж – 53 «Байкал». Устройство, взаимодействие частей.	2	0	2	Лекция, беседа, презентация
2.2.	Материальная часть и конструктивные особенности автомата Калашникова	2	0	2	Лекция, беседа, презентация
3. Прикладная баллистика					
3.1.	Выстрел	1	1	1	Лекция, беседа, презентация
3.2.	Понятие о прицеливании	1	2	3	Лекция, беседа, презентация

3.3.	Рассеивание выстрелов	1	0	1	Лекция, беседа, презентация
4. Техника стрельбы из пневматической винтовки					
4.1.	Условия меткой стрельбы	1	0	1	Лекция, практическое занятие
4.2.	Основные элементы техники стрельбы из пневматической винтовки стоя	2	2	4	Лекция, практическое занятие
4.3.	Ошибки, возникающие при стрельбе и рекомендации по их устранению	1	5	6	Лекция, практическое занятие
4.4.	Стрельба на результат	0	9	9	Практическое занятие
4.5.	Курс стрельб из пневматической винтовки из различных положений	0	35.5	35.5	Практическое занятие
Итого:		13.5	54.5	68	

Раздел 1. Теоретические сведения

История создания и развития пневматического оружия. Возникновение и развитие стрелкового спорта в дореволюционной России. Создание стрелкового союза. Первое участие в Олимпийских Играх стрелков России.

Цели и задачи стрелковой подготовки: Воспитание и развитие нравственных, морально – волевых (патриотизм, мужество, бесстрашие, дисциплинированность) и физических качеств (сила, выносливость, ловкость, быстрота, способность преодолевать трудности).

Особенности стрельбы как вида спорта: Монотонность, статическая работа мышц ног, туловища, рук. Процесс выполнения выстрела требует тонкой координации движений, умения дифференцировать величину мышечных усилий. Значительная психическая напряжённость. Специфическая нагрузка статического характера, большое напряжение нервной системы.

Раздел 2. **Материальная часть оружия**.

Пневматическая винтовка Иж – 38; пневматический пистолет Иж – 53 «Байкал».

Устройство, взаимодействие частей.

Материальная часть и конструктивные особенности автомата Калашникова

Раздел 3 Прикладная баллистика

Выстрел. Скорость полета пули. Баллистика – наука изучающая движение пули.

Взрывчатые вещества, инициирующие, дробящие, летательные. Бездымные пороха. Внутренняя баллистика. Отдача оружия и угол вылета пули. Сохранение равновесия сил. Поведение стрелка во время выстрела. Внешняя баллистика. Траектория пули и ее элементы. Образование траектории. Точка вылета.

Понятие о прицеливании: Вертикальная и горизонтальная наводка. Прицельные приспособления. Типы прицелов: открытый, диоптрический, оптический. Ровная мушка; линия прицеливания, точка прицеливания. Сравнительная характеристика прицелов. Аккомодация глаза.

Рассеивание выстрелов: Причины. Вызывающие рассеивание выстрелов. Площадь рассеивания. Средняя точка попадания СТП. Кучность боя. Поправки прицела (горизонтальная, вертикальная).

Раздел 4. Техника стрельбы из пневматической винтовки

Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни.

Виды и устройство прицельных приспособлений. Осечки, причины, устранение.

Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление

спуском, дыхание. Понятия: - «колебания», «устойчивость», «район колебаний»; - «ожидание выстрела», «встреча выстрела»; Работа без пульки: ее суть, цель, значение.
Пристрелка оружия: основные задачи, тактика выполнения.
Внимание, его виды, значение для стрелка; восприятия и представления.
Условия меткой стрельбы. Неподвижность оружия. Строго определенное направление, задержка дыхания, нажатие на спусковой крючок. Изготовка. Устойчивость изготовки. Корректирование изготовки. Прицеливание. Прицеливание с открытым и диоптрическим прицелом. Управление дыханием и спуском. Техника нажатия на спусковой крючок. Последовательность выполнения выстрела.
Ошибки, возникающие при стрельбе и рекомендации по их устранению:
изготовка – научиться расслаблять мышцы. Найти оптимальное положение головы. Контролировать расслабление. Прицеливание – концентрировать внимание на мушке, не «играть» просветом. Слишком долгое прицеливание – потренироваться в стрельбе с ограничением времени. При слабой концентрации внимания концентрировать внимание на отдельных элементах техники. Применять наушники. Управление дыханием. Не допускать чрезмерной задержки дыхания и чрезмерной гипервентиляции легких. Управление спуском. Плавность нажатия, точно вдоль оси канала ствола, третьей фалангой указательного пальца. Добиться устойчивости оружия, чтобы исключить «подлавливания» благоприятного момента для нажатия на спусковой крючок. Ошибки тактического характера. Начало стрельбы без специальной разминки. Техника выполнения пробных выстрелов не должна отличаться от выполнения зачетных. Выяснить причину неудачного выстрела отрабатывать однообразный ритм и темп стрельбы. При утомлении отдохнуть, при неудобной изготовке проверить положение изготовки.

2.2. Планируемые результаты

По итогам деятельности обучающийся должен знать:

- устройство пневматической винтовки и пистолета,
- особенности стрельбы, как вида спорта,
- поведение стрелка во время выстрела,
- причины, вызывающие рассеивание выстрела,
- последовательность выполнения выстрела,
- как выполняется правильное прицеливание,
- знать технику безопасности при выполнении стрельб

После освоения стрелковой программы обучающийся должен уметь:

- заряжать оружие и вести стрельбу с соблюдением правил техники безопасности,
- контролировать мышечное напряжение своего тела,
- дифференцировать величину мышечных усилий,
- выполнять корректировку прицела во время стрельбы,
- исправлять ошибки, возникающие при стрельбе.

Личностные результаты обучения:

- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практике, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;

- развитие правового мышления и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

Метапредметные результаты обучения:

<u>Регулятивные УУД</u>:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей защищённости, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи в области туристический подготовки, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

<u>Познавательные УУД:</u>

- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии, устанавливать причинно- следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- освоение приёмов действий строевую, огневую, медицинскую подготовку в том числе оказание первой помощи пострадавшим

<u>Коммуникативные УУД:</u>

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли.

Предметные результаты обучения:

- формирование современной культуры безопасности жизнедеятельности на основе понимания необходимости защиты личности, общества и государства посредством осознания значимости безопасного поведения, формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

- понимание личной и общественной значимости современной Армии.

- понимание роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от экстремизма и терроризма;

- понимание необходимости подготовки граждан к военной службе;

- формирование установки на здоровый образ жизни, формирование антиэкстремистской и антитеррористической личностной позиции;

- выполнять основные действия, связанные с будущим прохождением воинской службы (неполная разборка и сборка автомата Калашникова, стрельба из пневматического оружия и т.д.);

- экстремизм и терроризм и их последствия для личности, общества и государства;

- знание и умение строевую подготовку, огневую подготовку, медицинскую подготовку.

- умение оказать первую помощь пострадавшим;

2.3.Календарный учебный график

Образовательный процесс	1 год обучения
Начало учебного года	13 сентября
Продолжительность учебного года	34 недели
Продолжительность занятия	11 – 16 лет – 90 минут с перерывом 10 минут
Периодичность занятий	1 раз в неделю по 2часа
Промежуточная аттестация	декабрь
Итоговая аттестация	май
Окончание учебного года	27 мая
Объем часов	68

месяц	недел я	деятель-ность	кол-во занятий	кол-во часов	месяц	неделя	деятель-ность	кол-во занятий	кол-во часов
I полугодие					II полугодие				
сентябрь	1	У	1	2	январь	1	К	0	0
	2	У	1	2		2	У	1	2
	3	У	1	2		3	У	1	2

	4	У	1	2		4	У	1	2
общее количество за месяц			4	8	общее количество за месяц			3	6
октябрь	1	У	1	2	февраль	1	У	1	2
	2	У	1	2		2	У	1	2
	3	У	2	2		3	У	1	2
	4	К	0	0		4	У	1	2
общее количество за месяц			3	6	общее количество за месяц			4	8
ноябрь	1	У	1	2	март	1	У	1	2
	2	У	1	2		2	У	1	2
	3	У	1	2		3	У	1	2
	4	У	1	2		4	У	1	2
общее количество за месяц			4	8	общее количество за месяц			4	8
декабрь	1	У	1	2	апрель	1	У	1	2
	2	У	1	2		2	У	1	2
	3	У	1	2		3	У	1	2
	4	Д	1	2		4	У	1	2
общее количество за месяц			4	8	общее количество за месяц			4	8
					май	1	У	1	2
						2	У	1	2
						3	У	1	2
						4	У	1	2
					общее количество за месяц			4	8
общее количество за 1 полугодие			15	34	общее количество за 2 полугодие			15	34
общее количество занятий за год			34						
Общее количество часов за год			68						

У – учебная деятельность Д – диагностика К – каникулярное время

3.Условия реализации программы

Помещение для занятий стрельбой из пневматической винтовки должно быть светлым, сухим, теплым и по объему и размерам соответствовать санитарно-гигиеническим нормам освещения и температурного режима;

Оборудование: столы и стулья для теоретических и практических занятий, шкаф для хранения оружия.

Технические ресурсы:

-Компьютер
- экран,
-проектор,
-магнитофон.

Внешние условия:

1. Сотрудничество с библиотекой;
2. Сотрудничество с СДК.

Инструменты и приспособления:

-плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
- сборно-разборный макет автомата Калашникова;
- пневматическая винтовка
-пулеуловитель
-бинокль
-оптический прицел
-мишени бумажные (различные);

-пульки для стрельбы из пневматического оружия

3.1. Формы аттестации, контроля и оценочные материалы

Контроль проводится в виде опроса и демонстрации, оценивается: - «Зачтено» - учащийся правильно ориентируется в современном стрелковом оружии, знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, умение правильно занять позицию на стрелковом рубеже, вести прицельную и кучную стрельбу. - «Не зачтено» - Если учащийся неправильно ориентируется в современном стрелковом оружии, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже.

Условия выполнения упражнений

Индекс упражнени	Дистанция, м	Положение для стрельбы	Количество		Мишени			Время на стрельбу
			пробное	зачетное	№	Кол-во пробных	Кол-во зачетных	
«Нормативы ГТО»	10	Сидя или стоя с опорой на стол	3	5	8	1	1	15 мин
«Начинающий стрелок»	5	Сидя или стоя с опорой на стол	3	5	4	1	1	не ограничено
«Юный стрелок»	10	С опорой о стол	6	20	8	2	4	30 мин
«Меткий стрелок» стрелок»	10	Стоя	6	20	8	2	4	45 мин
«Снайпер»	10	Стоя с колена.	6	20	8	2	4	40 мин

Разрядные нормы по стрельбе пулевой:

Пневматические винтовки, пули ДН или ДЦ, прицел открытый

Индекс упражнения	Положение для стрельбы	Дистанц	пол	Спортивные разряды			
				переходной	3-й	2-й	1-й
«Нормативы ГТО»	Сидя или стоя с опорой на стол (5выстрелов)	10	м	10,15,20;15, 20, 25			
«Начинающий стрелок»	Сидя или стоя с опорой на стол (5выстрелов)	5	м	40			
«Юный стрелок»	С опорой о стол (20выстрелов)	10	м		130	150	170
«Меткий стрелок»	Стоя (20выстрелов)	10	м		ПО	130	150
«Снайпер»	Стоя с колена. (40выстрелов 20/20)	10	м		310	330	350

4. Список литературы

Литература для педагога:

1. Бордунова, М.В. Спортивная стрельба / М.В. Бордунова. — М.: Вече, 2002. - 384 с.
2. Бураков, А.М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе / А.М. Бураков. - М., 1987. - 118 с.
3. Вайнштейн, Л.М. Психология в пулевой стрельбе / Л.М. Вайнштейн — М., 1981.142 с.
4. Володина И.С. Подготовка стрелка-спортсмена: Учебное пособие для студентов и слушателей ФПК РГАФК. - М., 1995. -117 с. 11
5. Воропаева, Е.В. Динамика работоспособности в пулевой стрельбе и способы ее оптимизации : автореф. дис.... канд. пед. наук / Е. В. Воропаева; Рос. гос. акад. физ. культуры. - М ., 2002. - 24 с : ил.
6. Галдин, Г.Н. Подготовка инструкторов по пулевой стрельбе : методическая разработка для студентов ГЦОЛИФКа / Г.Н. Галдин. - М., 1992.-31 с. - 154
7. Гачечиладзе Я.В. Дыхание стрелка / Я.В. Гачечиладзе, В.А. Орлов // Разноцветные мишени: сборник статей и очерков по стрелковому спорту, стендовой стрельбе и стрельбе из лука. - М.: Физкультура и спорт, 1985. -С. 77- 80.
8. Гачечиладзе, Я.В. Устойчивость оружия стрелка / Я.В. Гачечиладзе, А.Н. Романин, В.Н. Саблин // Теория и практика физ. культуры. - 1973. - № 12. - С . 32-35.
9. Гачечиладзе, Я.В., Методика формирования рационального дыхания спортсменов, специализирующихся в стрельбе из малокалиберной винтовки: автореф. дис. ... канд. пед. наук/Я. В. Гачечиладзе; Всесоюз. науч.-исслед. ин-т физ. культуры. - М., 1975. - 20 с.
10. Лутовинов В.И. «Подготовка учащейся молодёжи к защите Отечества и военной службе» - М, 2003г
11.Махальцов В.Д. «Проблемы патриотического воспитания: опыт, перспективы» - Новосибирск, 2005г
12.Яроцкий А.П. «Наставление по стрелковому делу. Автомат Калашникова (АК)» - М, 2017г
13.Казаков Д.Ф. «Виды Вооружённых Сил Российской Федерации» - М, 2017 г.

Рекомендуемая литература для детей и родителей.

1.Домушин А.П. «Первые и впервые» - М, 2014г
2.Яроцкий А.П. «Знай стрелковое оружие» - М, 2017г
3.Синяев А.Д. «В помощь призывнику» - М, 2017г

5.Рабочая программа
Дополнительной общеобразовательной программы
«Меткий стрелок»
Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Форма организации	Оборудование
1	Проведение первичного инструктажа с обучающимися по охране труда при проведении занятий по пулевой стрельбе Общие сведения о стрелковом и пневматическом оружии	2	групповая	Мультимедиа, плакаты, пневматические винтовки
2	Изготовка к стрельбе из пневматической винтовки из различных положений Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.	2	групповая	пневматические винтовки,
3	Правила поведения стрелка на линии огня. Порядок обращения с оружием на линии огня до и во время стрельбы, вне линии огня, во время чистки оружия. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из пневматической винтовки и пистолета. Самоконтроль изготовки	2	групповая	пневматические винтовки,
4	Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок	2	групповая	пневматические винтовки,
5	Техника и методика изготовки к стрельбе Стрельба из пневматической винтовки по квадрату 10х10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания	2	групповая	пневматические винтовки,
6	Освоение стрельбы из пневматической винтовки лежа с упора Материальная часть оружия (оружие боеприпасы и снаряжение стрелка)	2	групповая	пневматические винтовки,
7	Материальная часть и конструктивные особенности автомата Калашникова Контроль однообразия прицеливания из винтовки использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания	2	групповая	пневматические винтовки,
8	Материальная часть пневматических винтовок для массовой стрельбы.	2	групповая	пневматические винтовки,
9	Освоение стрельбы из пневматической винтовки лежа с упора	2	групповая	пневматические винтовки,
10	Освоение стрельбы из пневматической винтовки лежа с упора	2	групповая	пневматические винтовки,

	Типы и устройство прицельных приспособлений. Открытый и диоптрический прицелы. Виды мушек.			
11	Появление пороха и огнестрельного оружия. Эволюция огнестрельного оружия: от фитильного оружья до современного автоматического оружия.	2	групповая	пневматические винтовки,
12	Поправки, вносимые в приспособления для совмещения СТП с центром мишени.	2	групповая	пневматические винтовки,
13	Стрельба из винтовки по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.	2	групповая	пневматические винтовки,
14	Порядок обращения с оружием на линии огня до и во время стрельбы, вне линии огня, во время чистки оружия. Порядок получения оружия и патронов на тренировке.	2	групповая	пневматические винтовки,
15	Задержка дыхания при стрельбе. Условия, обеспечивающие правильное управление спуском.	2	групповая	пневматические винтовки,
16	Понятие «устойчивость», «район колебаний», «подсечка», «дергание», «ожидание», «встреча» выстрела	2	групповая	пневматические винтовки,
17	«Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.	2	групповая	пневматические винтовки,
18	Устройство и система работы винтовок. Неисправности винтовок и действия стрелка при неисправностях винтовки.	2	групповая	пневматические винтовки,
19	Стрельба на результат	2	групповая	пневматические винтовки,
20	Типовые ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок:	2	групповая	пневматические винтовки,
21	Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «не совмещение», «дергание», «встреча выстрела», «ожидание выстрела».	2	групповая	пневматические винтовки,
22	Стрельба по квадрату 14х14 на листе белой бумаги. Задание попасть в квадрат.	2	групповая	пневматические винтовки,
23	Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Меры безопасности при стрельбе.	2	групповая	пневматические винтовки,
24	Освоение плавного нажима на спусковой крючок, удерживая оружие на фоне мишени «белый лист»: соединение этих двух элементов выстрела в единое действие	2	групповая	пневматические винтовки,
25	Стрельба по мишени №1, дистанция 10 метров. Количество выстрелов – 8 (3 – пробных+ 5 зачётных).	2	групповая	пневматические винтовки,
26	Освоение стрельбы из пневматической винтовки с колена	2	групповая	пневматические винтовки,
26	Расчет величины «несовмещения» СТП с центром мишени и количества «щелчков»,	2	групповая	пневматические винтовки,

	необходимых для внесения поправки;			
28	Выполнение выстрелов без патрона и с патроном (внутренний контроль за сохранением рабочего состояния).	2	групповая	пневматические винтовки,
29	Стрельба по мишени №1. Количество выстрелов-5. Задание -попасть в мишень, найти среднюю точку попадания по 5 пробоинам и научиться делать вынос точки прицеливания, т.е. делать поправку в прицеливании.	2	групповая	пневматические винтовки,
30	Особенности стрельбы на открытом стрельбище, влияние погодных условий (ветра, освещения и т.п.). Внесение поправок.	2	групповая	пневматические винтовки,
31	Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «не совмещение», «дергание», «встреча выстрела», «ожидание выстрела».	2	групповая	пневматические винтовки,
32	Стрелковые тренировки из пневматического оружия. Понятие о психологической подготовке спортсмена.	2	групповая	пневматические винтовки,
33	Стрельба по мишени №8 из трёх положений.	2	групповая	пневматические винтовки,
34	Упражнение «Дуэльная стрельба».	2	групповая	пневматические винтовки,
Итого 68 часов				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 206975708896086309713996961436711436381829397160

Владелец Григорьев Юрий Игоревич

Действителен С 06.07.2026 по 06.07.2027