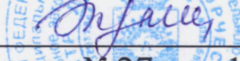


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр детского творчества»**

Рассмотрено методическим советом  
МАУ ДО «ЦДТ»  
Протокол №3  
от «11» мая 2021 год

**УТВЕРЖДЕНО:**

педагогическим советом  
протокол №6 от «13» мая 2021г.  
Директор МАУ ДО «ЦДТ»

  
О.Е. Жданова  
приказ №27 от «11» июня 2021г

Общеобразовательная общеразвивающая  
программа дополнительного образования  
**«ОБУЧЕНИЕ ОСНОВАМ  
ПУЛЕВОЙ СТРЕЛЬБЫ»**

Возраст обучающихся: 10-13 лет  
Срок реализации - 1 год

**Составитель:**

педагог дополнительного  
образования:

Гребенкин Алексей Николаевич,  
1 квалификационная категория

## 2. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ.

### 2.1. Пояснительная записка.

Общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение основам пулевой стрельбы» (далее - Программа) имеет **физкультурно-спортивную направленность**. Программа разработана в рамках реализации приоритетной задачи государства - патриотического воспитания молодежи.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Обучение основам пулевой стрельбы» составлена в соответствии с нормативно правовыми актами и государственными программными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в РФ»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 (с изменениями от 30.09.2020г. №533) «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановлением Главного государственного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении Сан ПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

- Приказом ГАНУ СО «Дворец молодежи» от 26.02.2021г. № 136-д «О проведении сертификации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ для включения в систему персонифицированного финансирования дополнительного образования Свердловской области в 2021 году».

**Актуальность.** Основную часть занятий составляют военно-прикладные виды спорта, которые являются доступной формой обучения школьников. Помимо военно-патриотического аспекта, Программа содействует физическому, нравственному и интеллектуальному совершенствованию обучающихся, поскольку при занятии военно-прикладными видами спорта у школьников развиваются внимание, память, эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями, волевые качества (целеустремленность, настойчивость, выдержка). Программа рассчитана на наиболее подготовленных школьников, многие из которых определились в выборе будущей профессии и сознательно готовятся к поступлению в профессиональные учебные военные заведения и обладают некоторой физической подготовкой.

Педагогическая целесообразность Программы состоит в том, что в процессе её реализации, у обучающихся формируется способность к самостоятельному общеподготовительному развитию, формируется психологическая устойчивость, осуществляется военно-спортивная подготовка. При занятии военно-прикладными видами спорта идет развитие физических и морально-волевых качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности обучающихся.

**Адресат общеразвивающей программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте от 10 до 13 лет, без ограничений по уровню подготовки и не имеющие противопоказаний по здоровью. Занятия проводятся в группе, где одновременно обучаются 8-15 детей.

Возрастные особенности детей 10 - 13 лет: этот период отличается повышенной интеллектуальной и двигательной активностью, желанием развиваться физически, демонстрировать свои способности, стремлением получать высокую оценку со стороны.

**Режим занятий:** Занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятия 40 минут.

**Объем общеразвивающей программы** - 36 учебных часов, из них: 34ч.- групповые занятия, 2ч.- индивидуальной работы.

**Срок освоения общеразвивающей программы.** Дополнительная общеразвивающая программа «Защитники Отчизны» рассчитана на 1 год обучения.

**По уровню** данная программа является «Базовой». Предполагает использование и реализацию таких форм организации занятий, которые допускают освоение специализированных знаний и гарантированно обеспечивает трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

**Формы обучения.** Фронтальная, индивидуальная, индивидуально-групповая, групповая.

**Виды занятий.** Беседа, лекция, практическое занятие, мастер-класс, открытое занятие.

**Формы подведения результатов.** Практическое занятие, открытое занятие.

## **2.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.**

**Цель:** обучение основам пулевой стрельбы.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- обучить основным теоретическим и практическим знаниям в области военной службы;
- ознакомить с общими сведениями об оружии, оборудовании и снаряжении используемом в области подготовки к военной службе;
- обучить приемам безопасности при стрельбе из пневматической винтовки, правилам разборки- сборки макета Автомата Калашникова и т.д.

**Развивающие:**

- расширить кругозор и эрудицию обучающихся в области военного дела;
- развитие физических способностей обучающихся.

**Воспитательные:**

- воспитание чувства гордости за Вооружённые Силы России, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- развитие навыка группового общения, умения работать в команде;
- формирование здорового образа жизни.

□ обучить приемам безопасности при стрельбе из пневматической винтовки, правилам разборки- сборки макета Автомата Калашникова и т.д.

**Развивающие:**

- расширить кругозор и эрудицию обучающихся в области военного дела;
- развитие физических способностей обучающихся.

**Воспитательные:**

- воспитание чувства гордости за Вооружённые Силы России, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело;
- развитие навыка группового общения, умения работать в команде;
- формирование здорового образа жизни.

**2.3. Содержание общеразвивающей программы**  
**Учебный (тематический) план**

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Дисциплина и безопасность. Правила обращения с оружием. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки и правила обращения с оружием.	1	1		
2.	Устройство автомата Калашникова АК-74. Разборка и сборка автомата Калашникова АК- 74.	7	1	6	Сдача нормативов
3.	Снаряжение и разряжение патронами магазина автомата Калашникова АК-74 .	5		5	Сдача нормативов
4.	Устройство и подготовка пневматической винтовки МР-512 к стрельбе, правила стрельбы.	2	1	1	Тестирование
5.	Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки МР-512 на 8 м. с опорой на стол и стоя и без опоры. Выполнение точной корректировки после пристрелочной стрельбы.	7		7	Сдача нормативов
6.	Самостоятельное общефизическое развитие, эффективные оздоровительные технологии, выработка физических и морально-волевых качеств.	2		2	Выполнение контрольных упражнений
7.	Строевая подготовка.	6	1	5	Сдача нормативов
8.	Метание гранаты в цель.	2		2	Сдача нормативов
9.	Теоретическая подготовка.	2	2		Зачет
10.	Индивидуальная подготовка.	2		2	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>36</b>	<b>6</b>	<b>30</b>	

**Практика:** Разборка и сборка автомата Калашникова АК-74. Порядок неполной разборки и сборки автомата.

3. Снаряжение и разряжение патронами магазина автомата Калашникова АК- 74 .

**Практика:** Правила снаряжения и разряжения патронами магазина автомата Калашникова АК- 74.

4. Устройство и подготовка пневматической винтовки МР-512 к стрельбе, правила стрельбы.

**Теория:** Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512.

**Практика:** Правила стрельбы из пневматической винтовки МР-512. Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Внесение поправок на прицеле. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

5. Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки МР-512 на 8 м. с опорой на стол и стоя без опоры. Выполнение точной корректировки после пристрелочной стрельбы.

**Практика:** Приобретение навыков корректировки выстрелов. Стрельба на время и результативность, приобретение навыков кучной стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения стоя без опоры. Тренировка в стрельбе стоя без опоры по падающим и движущимся целям. Корректирование стрельбы. Совершенствование техники стрельбы по падающим и движущимся целям. Приобретение навыков внесения поправок на движение и боковой ветер.

**Практика:** Выполнение точной корректировки после пристрелочной стрельбы.

Задание попасть в квадрат (мишень), найти среднюю точку попадания по трём пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Количество выстрелов - 3.

6. Самостоятельное общефизическое развитие, эффективные оздоровительные технологии, физические и морально-волевые качества.

**Практика:** Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела в различных положениях, статистическая выносливость, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности. Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки. Спортивные и подвижные игры как средство активного

отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.  
Упражнения для формирования правильной осанки.

#### 7. Строевая подготовка

**Теория:** Знание строевого устава ВС РФ. Правильность подачи команд.

**Практика:** Отработка строевого шага и строевых приёмов. Подача команд. Правильность выполнения команд подчинёнными.

#### 8. Метание гранаты в цель.

**Практика:** Правила метания гранат из укрытия (окопа). Правильность попадания гранат в цель (щит). Стрельба с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередности.

#### 9. Теоретическая подготовка.

**Теория:** Изучение истории России и её Вооружённых Сил, событий Великой Отечественной войны 1941-1945гг., Дней воинской славы; Героев Советского Союза Серовского городского округа.

### Планируемые результаты

#### Предметные результаты

К концу обучения обучающиеся будут знать:

- историю развития Вооружённых Сил России;
- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правила стрельбы;
- теоретические основы и меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием;
- назначение, общее устройство и принцип действия пневматической винтовки МР-512, правила выполнения стрельбы и обращения с оружием;
- технику стрельбы из пневматической винтовки МР-512 по мишени из положения с упором о стол и стоя;
- устройство Автомата Калашникова АК-74;
- характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

#### Метапредметные результаты

- расширят кругозор и эрудицию в области военного дела;
- развитие и поддержание хорошей физической формы;

#### Личностные результаты

- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта
- формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.
- развитие коммуникативных навыков.

### **Метапредметные результаты**

- расширят кругозор и эрудицию в области военного дела;
- развитие и поддержание хорошей физической формы;

### **Личностные результаты**

- воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта
- формирование положительного отношения к здоровому образу жизни.
- развитие коммуникативных навыков.

## **3. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.**

### **3.1. Условия реализации программы:**

#### **Материально - техническое обеспечение:**

1. Плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК и пневматической винтовки;
2. Сборно-разборный малогабаритный макет автомата Калашникова и учебные магазины к АК-74 для снаряжения учебными патронами;
3. Пневматическая винтовка;
4. Стенды для стрельбы;
5. Мишени бумажные (различные);
6. Пульки для стрельбы из пневматического оружия;
7. Комната для хранения оружия;
8. Пульки 4,5мм,
9. Стойки для стрельбы из упора, столы;
10. Наглядные пособия;
11. Спортивный тренажер;
12. Учебный кабинет;
13. Электронный лазерный стрелковый тренажер «Лазер-СТ».

**Информационное обеспечение:** персональные компьютеры, аудио, видео аппаратура, мультимедиа проекторы, диски CD-RW, DVD, выход в Интернет.

**Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования, образование высшее, прошел профессиональную переподготовку. Имеет 1 квалификационную категорию по должности «педагог дополнительного образования».

**Методические материалы:** электронная база презентаций по различным темам, дидактические и методические материалы, пособия, рабочие программы, анкеты и тесты, сборники игр, учебно-методическая литература для педагога и обучающихся.

Методика 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.

нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий, по знанию устройства и работы данного вида оружия.

### 3.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательного процесса по Программе используются следующие виды контроля:

- предварительный контроль (проверка знаний обучающихся на начальном этапе освоения Программы) - входное тестирование;
- текущий контроль (в течение всего срока реализации программы);
- промежуточный контроль (в конце первого и второго полугодия обучения);
- итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений, навыков по итогам реализации Программы в учебном году).

Педагогический контроль в виде аттестации с целью определения уровня освоения программного материала, физической и спортивной подготовленности обучающихся.

Промежуточная аттестация проводится по всем разделам учебного плана в течение года обучения, итоговая аттестация проводится после освоения программы.

Формы подведения итогов реализации Программы:

1. Сдача нормативов;
2. Зачеты по теории;
3. Участие в соревнованиях по стрельбе;
4. Участие в соревнованиях по военно-прикладному многоборью;
5. Выполнение контрольных упражнений.

#### Нормативы по неполной разборке и сборки автомата Калашникова

36 сек - оценка «ОТЛИЧНО» (5)

39 сек - оценка «ХОРОШО» (4)

47 сек - оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» (3)

#### Нормативы по снаряжению патронами магазина автомата Калашникова

40 сек - оценка «ОТЛИЧНО» (5)

47 сек - оценка «ХОРОШО» (4)

55 - оценка «УДОВЛЕТВОРИТЕЛЬНО» (3)

#### Условия выполнения упражнений по стрельбе из пневматической винтовки

Индекс упражнения	Дистанция, м	Положение для стрельбы	Количество выстрелов		Мишени			Время на стрельбу, мин.
			пробное	зачетное	№	Кол-во пробных	Кол-во зачетных	
«Начинающий стрелок»	5	Лёжа с опорой на стол	3	5	8	1	1	Неограниченное



<b>«Меткий стрелок»</b>	<b>8</b>	<b>Стоя</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>5 мин</b>
-------------------------	----------	-------------	----------	----------	----------	----------	----------	--------------

### Нормы по стрельбе

Индекс упражнения	Положение для стрельбы	Дистанция, м	Очки
«Юный стрелок»	Лёжа с опорой на стол (5 выстрелов)	8	40-45
«Меткий стрелок»	Стоя (5 выстрелов)	8	40-45

## Список литературы

1. Аверин А.И., Выдрин И.Ф. Начальная военная подготовка. М.: Просвещение, 1984.
2. Вайнштейн Л. М. Основы стрелкового мастерства. - М.: ДОСААФ СССР, 1960.
3. «Винтовки и автоматы» (авторы А.Б. Жук, военное издательство 2007г.).
4. Голощапов Б.Р. История физической культуры и спорта. - М.: Академия, 2007.
- 5.. Дмитриевский А.А. Внешняя баллистика. - М.: Воениздат, 1979.
6. Журнал «Военные знания» №2, 2008г.
- 7.. Загайнов Р.М. Психологическое мастерство тренера и спортсмена: Методическое пособие для олимпийцев. - М.: Советский спорт, 2005.
8. Идеомоторные представления и их значение в спортивной тренировке. - М.: Физкультура и спорт, 1967.
9. Латчук В. Н., Марков В. В. Основы безопасности жизнедеятельности. 10 кл. М.:Дрофа, 2006.
10. Огневая подготовка. Учебник МВД РФ. Авторский коллектив ЦОКР МВД России. - М.,2009.
11. Организация и проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия. Методические рекомендации. - М.: Военная академия имениФ.Э. Дзержинского,2002.
12. Потапов А.А. Искусство снайпера. - М./Фаир-Пресс,2005.
13. Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями. Редактор ИА Рязанова. Издательство ДОСААФ СССР, Москва 1986.
14. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 1987.
15. Пулевая стрельба. Примерные программы. - М.: Федеральное агентство по физической культуре и спорту, 2005.
16. Стрелковый спорт. Правила соревнований. М., 1977.
17. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1974.
18. Юрьев А. Спортивная стрельба. М., 1967.

## Интернет-ресурсы:

1. Официальный интернет-сайт Стрелкового Союза России: <http://shooting-russia.ru>
2. Официальный интернет-сайт Федерация пулевой и стендовой стрельбы города Москвы: <http://www.shooting-mosc30w.ru/index.html>