

**Отдел образования Администрации Шатровского муниципального округа  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Шатровский Дом детства и юношества»**

**ПРИНЯТА** на заседании  
методического совета  
МБУ ДО «Шатровский ДДО»  
Протокол № \_\_\_\_\_  
От «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор  
МБУ ДО «Шатровский ДДО»  
Л.Н. Чуварина  
Приказ № 55 от «22» сентября 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«В цель»**

срок реализации - 1 год  
возраст учащихся 11 - 15 лет

Автор - составитель:  
**Хохлов Сергей Леонидович,**  
педагог дополнительного образования

с. Шатрово, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>ПАСПОРТ</b> программы	3
<b>Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	
1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цель и задачи программы	6
Планируемые результаты	7
1.3 Рабочая программа	8
1.3.1 Учебный план	8
1.3.2 Содержание программы	9
1.3.3 Тематическое планирование	11
<b>Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	
2.1 Календарный учебный график	15
2.2 Формы текущего контроля/аттестации	15
2.3 Материально-техническое обеспечение	16
2.4 Информационное обеспечение	16
2.5 Кадровое обеспечение	17
2.6 Методические материалы	17
2.7 Оценочные материалы	18
2.8 Список литературы	18
Приложения	20

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Ф.И.О. автора	Хохлов Сергей Леонидович
Учреждение	МБУ ДО «Шатровский ДДЮ»
Наименование программы	«В цель»
Детское объединение	«Стрелок»
Тип программы	Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Направленность	Физкультурно-спортивная
Вид программы	Модифицированная
Возраст учащихся	11-15 лет
Срок обучения	1 год
Объем часов	72 часов
Уровень освоения программы	Общекультурный (ознакомительный)
Цель программы	Содействие формированию у учащихся потребности в самовоспитании через приобщение их к стрелковому спорту.
С какого года реализуется программа	2020г.

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1 Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «В цель» по направленности является физкультурно-спортивной, разработана в соответствии с нормативно-правовой базой:

- Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2022);
- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года № 678-р;
- Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Планом работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей 1 этап (2022-2024 годы) в Курганской области (утв. заместителем Губернатора Курганской области по социальной политике 25 июля 2022 года);
- Федерального проекта «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07 декабря 2018 г. № 3;
- Распоряжения Правительства Российской Федерации от 6 июля 2018 г. N 1375, об утверждении Плана основных мероприятий до 2020 года, проводимых в рамках Десятилетия детства;
- Санитарными правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (постановление Главного государственного санитарного врача РФ «от 28.09.2020 № 28);
- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Методическими рекомендациями по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Курганской области (письмо Департамента образования и науки Курганской области от 26.10.2021 г. исх. № 08-05794/21 «О структурной модели дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы»);
- Уставом МБУ ДО «Шатровский ДДЮ»;

При разработке Программы учитывались требования Положения о дополнительных общеобразовательных (общеразвивающих) программах МБУ ДО «Шатровский ДДЮ».

**Актуальность** программы заключается в растущем запросе со стороны детей и родительской общественности на программы по военно-прикладным видам спорта (в том числе по стрельбе), что обуславливается государственной политикой России, и привлечением молодежи к выбору военной профессии в будущем. Активизации интереса к изучению истории России, формирования чувства уважения к прошлому нашей страны, ее героическим страницам, в том числе сохранения памяти о подвигах защитников Отечества; углубление знаний о российском оружии отвечает целям программы «Патриотическое воспитание граждан и подготовка допризывной молодежи Курганской области к военной службе». Стрелковый спорт по праву считается одним из самых массовых, доступных и увлекательных. При проведении занятий учащимся разъясняются высокие боевые возможности оружия российского производства, прививается любовь и бережное отношение к нему, навыки безопасного обращения с оружием. Вместе с тем, овладение сложным техническим видом спорта, каковым является стрельба, достижение успехов в нем способствует становлению личности учащегося, формирует в нем ощущение самодостаточности и самоуважения, что является основой социальной адаптации подростков.

Программа «В цель» разработана на основе программы Никитиной С.Н. «Стрелковое дело» (МБОУ ДО ДЮЦ им. А. Невского г. Киров 2019 г).

**Отличительной особенностью** является то, что помимо физкультурно-спортивного аспекта, программа содействует военно-патриотическому, нравственному и интеллектуальному совершенствованию учащихся. При занятии стрельбой у подростков развиваются внимание, память, волевые качества (целеустремленность, настойчивость, выдержка). Организация работы объединения позволяет учащимся заняться процессом самовоспитания через развитие в себе важных личностных качеств: смелости, мужества, решительности, самообладания.

**Педагогическая целесообразность** заключается в правильно подобранных методах, формах и способах организации данного вида деятельности и является стимулом к сознательному процессу самовоспитания, формированию у учащихся волевых и моральных качеств. В процессе её реализации, постоянно создаются ситуации успеха у учащихся, что отвечает целям федерального проекта «Успех каждого ребенка», формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, психологическая устойчивость, осуществляется волевая саморегуляция. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Каждый учащийся в процессе обучения ведет Дневник самоконтроля.

Содержание программы способствует присвоению этических норм при обращении с оружием, знакомит с историей развития стрелкового спорта, с

именами выдающихся спортсменов, готовит учащихся к будущей службе в Вооруженных Силах и других силовых структурах Российской Федерации.

**Доступность** дополнительной общеразвивающей программы «В цель» обеспечивается тем, что в детское объединение могут записаться все желающие без какого-либо отбора.

Комплектование групп осуществляется без конкурсных процедур только на основании личной заинтересованности обучающихся. Зачисление проводится на основании заявления от родителей (законных представителей). Занятия групповые. Состав учебной группы - постоянный. Программа может реализоваться в группах учащихся одного возраста или разных возрастных категорий (разновозрастные группы).

Для учащихся старше или младше заявленного в программе возраста, а также имеющих уровень подготовки, отличающийся от других учащихся (в т.ч. для поддержки талантливых учащихся) - предусматривается разработка и реализация индивидуального образовательного маршрута (**Приложение 1**).

Адресат программы - учащиеся возраста от 11 до 15 лет.

Срок освоения программы - 1 год.

Объём программы составляет - 72 часа.

Наполняемость групп: 10-15 человек.

Режим занятий - 2 часа в неделю.

Программа вариативна, возможны изменения в содержании до 20%.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** содействие формированию у учащихся потребности в самовоспитании через приобщение их к стрелковому спорту.

**Задачи:**

**Обучающие:**

1. Обучить основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия;
2. Познакомить с историей создания и развития стрелкового оружия России; с мерами безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований; основами судейства соревнований по стрельбе.

**Развивающие:**

1. Формировать специальные качества, определяющие успехи в пулевой стрельбе (силовую выносливость, статическую выносливость, равновесие, координированию движений, ловкость).
2. Развивать глазомер, скорость и точность движений.
3. Развивать навыки безопасного обращения с оружием, правильного ухода и хранения его.
4. Развивать навыки межличностного сотрудничества, умение работать в команде.

### ***Воспитывающие:***

1. Воспитать чувство патриотизма, любви к Родине, развивать желание защищать и отстаивать интересы Отечества.
2. Воспитывать чувство гордости за достижения Российского стрелкового спорта.
3. Воспитывать чувство ответственности за порученное дело;
4. Формировать у учащихся ответственность за сохранение и укрепление собственного здоровья и благополучия, приобретение навыков здорового образа жизни.

### **1.3 Планируемые результаты**

При реализации программы у учащихся будут достигнуты следующие результаты:

#### ***Личностные:***

- сформированность чувства патриотизма, любви к Родине, желание защищать и отстаивать интересы Отечества;
- развитие дисциплины, воли, ответственности;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- сформированность выдержки, морально-психологической устойчивости;
- овладение самоконтролем и саморегуляцией собственного психологического состояния в соревновательной обстановке и в обычной жизни.

#### ***Предметные:***

К концу обучения по программе учащиеся будут

#### **знать:**

- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координацию движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правила стрельбы;
- устройство и принцип действия пневматического оружия, технику безопасности при обращении и стрельбе из пневматического оружия;
- элементарные теоретические сведения о баллистике;
- историю стрелкового оружия;
- команды, подаваемые педагогом при проведении учебных стрельб из пневматического оружия.

#### **уметь:**

- выполнять стрелковые упражнения из положения, стоя, лежа и сидя;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять специальные действия способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;

- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся.
- соблюдать меры безопасности при обращении с оружием и правила поведения в местах проведения стрельб;

**Метапредметные:**

- способность проявлять познавательную инициативу;
- осуществлять само и взаимоконтроль;
- умение ставить и формулировать проблему;
- умение планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- развитие способности противостоять эмоциональным реакциям на возникающие ситуации, которые могут помешать достижению высокого спортивного результата;
- сформированность у учащихся ответственности за сохранение и укрепление собственного здоровья и благополучия, приобретение навыков здорового образа жизни;
- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами.

### 1.3 Рабочая программа

#### 1.3.1. Учебный план

Таблица 1

№ п/п	Перечень разделов и тем	Количество часов			Форма контроля
		все го	тео рия	прак тика	
1.	Вводное занятие	2	2	-	Наблюдение
2.	Общие сведения о пневматическом оружии	2	2	-	Наблюдение
3.	Основы стрельбы	2	1	1	Самоконтроль
4.	Физическая подготовка стрелка	2	-	2	Самоконтроль
5.	Психологическая подготовка стрелка	2	2	-	Взаимоконтроль
6.	Правила прицеливания и приемы стрельбы	8	4	4	Устный опрос Самоконтроль
7.	Изучение и совершенствование техники стрельбы	48	-	48	Самоконтроль Взаимоконтроль
8.	Правила соревнований	2	2	-	Наблюдение
9.	Итоговое занятие.	4	-	4	Зачет



	Соревнования по стрельбе				
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>	

## 1.5 Содержание программы

### **Тема 1: Вводное занятие. (2 часа)**

*Теория.* Знакомство с программой. Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб. Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и на стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб».

### **Тема 2. Общие сведения о пневматическом оружии. (2 часа)**

*Теория.* История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство пневматической винтовки. Работа частей и механизмов пневматической винтовки при стрельбе. Уход за орудием и его хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его зарядание и разряжение. Пули для стрельбы из пневматического оружия.

### **Тема 3. Основы стрельбы. (2 часа)**

*Теория.* Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания (с. т. п.). Расчет поправок. Пристрелка оружия.

*Практика.* Стрельба по мишени №8 10м.

### **Тема 4. Физическая подготовка стрелка. (2 часа)**

*Практика.* Значение общей и специальной физической подготовки. Развитие устойчивой позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации. Дыхательные упражнения.

### **Тема 5. Психологическая подготовка стрелка(4 часа).**

*Теория.* Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Уверенность в себе. Надежность стрельбы в любых условиях. Самостоятельность действий.

### **Тема 6. Правила прицеливания и приемы стрельбы. (8 часов)**

*Теория.* Тренировка в удержании винтовки. Сущность прицеливания. Выбор точки прицеливания. Режим дыхания. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Показ изготовления стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения, сидя с руки с опорой локтями о стол. Изготовка к стрельбе стоя. Изготовка к

стрельбе лежа. Изучение изготовления для стрельбы, стоя с руки с опорой локтями о барьер.

**Практика** Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба с корректировкой. Стрельба из винтовки по мишени. Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Тренировка в изготовке без выстрела. Прицеливание и выстрел из положения, сидя за столом.

#### **Тема 7 Изучение и совершенствование техники стрельбы (48 часов)**

**Практика.** Изучение и совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки из положения, сидя, лежа, стоя, с колена с упора разучивание, отработка.

#### **Тема 8. Правила соревнований (2 часа)**

**Теория.** Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

#### **Тема 9. Итоговое занятие (4 часа)**

**Практика.** Соревнования по стрельбе. Зачет.

### 1.3. Тематическое планирование

Таблица 2

№ п.п.	Дата	Название раздела, темы	Кол-во часов			Форма занятия	Форма контроля
			Всего	Теория	Практика		
<b>1. Вводное занятие</b>			<b>2</b>	<b>2</b>			
1.	1. 1	Вводное занятие. Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тире при проведении стрельб.	2	2	-	Беседа	Наблюдение
<b>2. Общие сведения о пневматическом оружии</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	-		
2.	2. 1	Назначение и боевые свойства пневматического оружия.	2	2	-	Беседа	Самоконтроль
<b>3. Основы стрельбы.</b>			<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
3.	3. 1	Понятие о выстреле. Стрельба по мишени №8 10м.	2	1	1	Беседа, практика	Самоконтроль
<b>4. Физическая подготовка стрелка.</b>			<b>2</b>	-	<b>2</b>		
4.	4. 1	Значение общей и специальной физической подготовки.	2	-	2	Беседа, практика	Самоконтроль
<b>5. Психологическая подготовка стрелка.</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	-		
5.	5. 1	Преодоление своих отрицательных эмоций. Создание эмоционального подъема перед стрельбой.	2	2	-	Лекция	Самоконтроль
<b>6. Правила прицеливания и приемы стрельбы</b>			<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
6	6. 1	Тренировка в удерживании винтовки. Сущность прицеливания. Выбор точки прицеливания	2	2	-	Беседа	Самоконтроль
7	6. 2	Показ изготовления стрелка для производства выстрела из положения стоя	2	2	-	Беседа	Самоконтроль
8	6. 3	Выстрел по черному кругу. Анализ выстрела	2	-	2	Практика	Самоконтроль
9	6. 4	Прицеливание и выстрел из положения, сидя за столом	2	-	2	Практика	Самоконтроль

<b>7. Изучение и совершенствование техники стрельбы</b>				<b>48</b>	<b>-</b>	<b>48</b>		
10.	7. 1		Тренировка в прицеливании и отработка спуска без действительного выстрела. Стрельба по белому листу на кучность.	2	-	2	Практика	Самоконтроль
11.	7. 2		Стрельба по черному квадрату на белом листе на кучность. Стрельба с корректировкой.	2	-	2	Практика	Самоконтроль
12.	7. 3		Стрельба из винтовки по мишени П, дистанция 5 метров, 5 пулями из положения стоя с локтя, с упора.	2	-	2	Практика	Самоконтроль
13.	7. 4		Стрельба по мишени П с 5м. на кучность.	2	-	2	Практика	Взаимоконтроль
14.	7. 5		Стрельба по мишени №8 с 10м на кучность.	2	-	2	Практика	Взаимоконтроль
15.	7. 6		Стрельба по мишени №8 с 10м на кучность. Анализ ошибок.	2	-	2	Практика	Взаимоконтроль
16.	7. 7		Соревнования по стрельбе. Стрельба по мишени №8 с 10м из положения стоя, с локтя с упором на барьер.	2	-	2	Практика	Самоконтроль
17.	7. 8		Стрельба из положения лежа с локтя по мишени П 5м.	2	-	2	Практика	Взаимоконтроль
18.	7. 9		Стрельба из положения, лежа с локтя по мишени №8 на 10м.	2	-	2	Практика	Взаимоконтроль
19.	7. 10		Соревнования среди стрелков. Дистанция 10м, мишень № 9.	2	-	2	Практика	взаимоконтроль
20.	7. 11		Стрельба на дистанции 5м, 10м на кучность.	2	-	2	Практика	Самоконтроль
21.	7. 12		Стрельба на дистанции 5м из положения, стоя с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
22.	7. 13		Стрельба на дистанции 5м из положения, стоя с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
23.	7. 14		Стрельба на дистанции 10м из положения, стоя с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
24.	7. 15		Стрельба на дистанции 10м из положения, стоя с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль

25.	7. 16		Стрельба на дистанции 10м из положения, сидя за столом с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
26.	7. 17		Стрельба на дистанции 10м из положения, сидя за столом с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
27.	7. 18		Стрельба на дистанции 10м из положения, сидя за столом с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
28.	7. 19		Стрельба на дистанции 10м из положения, лежа с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
29.	7. 20		Стрельба на дистанции 10м из положения, лежа с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
30.	7. 21		Стрельба на дистанции 10м из положения, лежа с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
31.	7. 22		Стрельба на дистанции 5м из положения, лежа с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
32.	7. 23		Стрельба на дистанции 5м из положения, стоя с локтя	2	-	2	Практика	Самоконтроль
33.	7. 24		Перекрестная стрельба.	2	-	2	Практика	Самоконтроль
<b>8. Правила соревнований</b>				<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>		
34.	8. 1		Подготовка участников к соревнованиям.	2	2	-	Беседа	Самоконтроль
<b>9. Итоговое занятие</b>				<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>		
35.	9. 1		Соревнования по стрельбе	2	-	2	Практика	Зачет
36.	9. 2		Соревнования по стрельбе	2	-	2	Практика	Зачет
<b>ИТОГО:</b>				<b>72</b>	<b>13</b>	<b>59</b>		



## Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1 Календарный учебный график

Таблица 3

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	02.09 - 28.12.2024 17 учебных недель
Зимние каникулы	01.01.- 08.01.2025
Второе полугодие	09.01.- 30.05.2025 19 учебных недель
Промежуточная аттестация	2025 май

### 2.2 Формы текущего контроля/ промежуточной аттестации

В процессе освоения учебной программы предусмотрена система контроля за знаниями, умениями, навыками учащихся, которая позволяет определить эффективность обучения по программе, внести изменения в учебный процесс.

Текущий контроль заключается в наблюдении за подготовкой к стрельбе и ее выполнением. Подведение промежуточных результатов осуществляется через проверку теоретических знаний и практических навыков, полученных на занятиях. Промежуточная аттестация проводится по окончании реализации программы в форме зачета и соревнований по стрельбе. По теоретическим вопросам, зачет проводится методом устного опроса.

Критерии характеристики уровня подготовленности:

- **высокий**, если учащийся самостоятельно ответил на все теоретические вопросы и набрал при стрельбе 30 и более очков;
- **средний**, если учащийся самостоятельно ответил на 80% теоретических вопросов и на 20 % с небольшой помощью педагога или товарища и набрал при стрельбе от 20 до 30 очков;
- **низкий**, если учащийся самостоятельно ответил на 40% теоретических вопросов и на 30 % с небольшой помощью педагога или товарища, на 30% вопросов не смог ответить и набрал при стрельбе менее 20 очков.

*Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной (общеразвивающей) программы:*

- сдача нормативов;
- зачет по теории (вопросы для устного ответа);
- спортивные соревнования.

Учащийся считается успешно освоившим программу или этап обучения при наличии среднего и (или) высокого уровней теоретической и практической подготовки.

## 2.3 Материально-техническое обеспечение

Для успешной реализации программы необходимо:

- Учебный кабинет для практических занятий, соответствующий санитарно гигиеническим нормам;
- Стенды для хранения учебной литературы и наглядных пособий;
- Стол, стулья;
- Оборудованный тир;
- Пневматическая винтовка 4,5 мм - 3;
- Стенды для стрельбы - 2;
- Мишени черные разного диаметра для прицеливания и пристрелки винтовок;
- Пули для стрельбы из пневматического оружия;
- Компьютер;
- Мультимедийный проектор.

Программа может быть реализованной при соблюдении ряда требований.

1. Педагог является специалистом, имеющим соответствующие навыки и умения при обращении с пневматической винтовкой, владеющим технологиями обучения по огневой и стрелковой подготовке. Обучение основным приемам стрельбы начинается с образцового показа педагогом порядка выполнения этих приемов сначала в целом, а затем по частям. После этого прием разучивается учащимися. К выполнению практических упражнений по стрельбе учащиеся допускаются после проверки знаний материальной части оружия, мер безопасности, основ и правил стрельбы, а также умения правильно выполнять приемы стрельбы. Все стрельбы организуются в строгом соответствии с требованиями настоящей программы, при этом особое внимание обращается на соблюдение мер безопасности.

## 2.4 Информационное обеспечение

- Компьютеры;
- Мультимедиа;
- Фотоаппарат;
- Аудио - аппаратура;

### **Интернет-ресурсы:**

1. Официальный интернет-сайт Стрелкового Союза России [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://shooting-russia.ru> – свободный.
2. Официальный интернет-сайт Федерация пулевой и стендовой стрельбы города Москвы [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.shooting-moscow.ru/index.html> – свободный.
3. История пулевой стрельбы [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.shooting-russia.ru/index.php?page=1.2> – свободный.



4.Куделин, А. В. Особенности анализа координации стрелка-спортсмена [Электронный ресурс] / Режим доступа: <http://www.scatt.ru/articles> – свободный.

## 2.5 Кадровое обеспечение

Педагог дополнительного образования - руководитель творческого объединения «Стрелок» - должен владеть теоретическими и практическими знаниями в данной физкультурно - спортивной области, иметь соответствующие навыки и умения при обращении с пневматической винтовкой, владеть технологиями обучения по огневой и стрелковой подготовке.

## 2.6 Методические материалы

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.

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

### *Дидактические материалы*

- Техника безопасности при обращении с оружием;
- Методики обучения технике выполнения выстрела и ее совершенствования;
- Основы техники выполнения выстрела
  - Виды изготовок для стрельбы;
  - Прицеливание и производство выстрела;
  - Рассеивание пуль;
  - Поправки при стрельбе

**Физическая подготовка** необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармоничного развития стрелка.

### *Дидактические материалы*

Профилактика отрицательных воздействий тренировочных нагрузок в пулевой стрельбе

**Морально-волевая и психологическая подготовки** проходят в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, учащиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

### ***Дидактические материалы***

разработки викторин, игры, тесты

#### **Используемые методы:**

**Словесный** (объяснительный) – формирующий у учащихся базовые понятия теории пулевой стрельбы посредством усвоения на занятиях и тренировках основных тем программы (сведения об оружии, психофизиологические процессы при стрельбе, техника меткого выстрела, тактика матчевых встреч, общефизическая и специальная подготовка стрелка).

**Объяснительно-иллюстративный**, направленный на изучение различных видов пневматического оружия и приемов стрельбы из него.

**Репродуктивный**, направленный на формирование стереотипных навыков исполнения элементов техники меткого выстрела и контроля за устойчивостью системы «человек-оружие».

**Имитационный**, используемый в тренировочном процессе при производстве «холостого» выстрела, формирующий точные физические реакции стрелка.

**Частично-поисковый**, формирующий индивидуальный способ производства точного выстрела в зависимости от физических и психолого-физиологических особенностей и реакций стрелка (поза изготовки, способ удержания оружия, скорость и темп стрельбы, способы расслабления и отдыха при выполнении стрелковых упражнений).

### **2.7 Оценочные материалы**

Комплекс диагностических и измерительных материалов (Приложение 2)

- Сдача нормативов - зачет по стрельбе проводится в форме спортивных соревнований (стрельба из пневматической винтовки из исходного положения, стоя, лежа, сидя с руки, дистанция 10 м., 3 пробных и 5 зачетных выстрелов, время на стрельбу – 5 мин.).

- Контрольные вопросы и для устного ответа

### **2.8 Список литературы и источников**

**для педагога:**

1. Бозержан Ж..Справочник по спортивной стрельбе. [Текст] / Ж.. Бозержан; пер. с франц. Исаковой Е. – Ростов н /Д : Феникс, 2006. – 192 с.
2. Бордунова М. В. Спортивная стрельба.[Текст] / М. В. Бордунова. - М.: Вече, 2002. 384с.
3. Бураков А. М. Подготовка общественных тренеров и инструкторов по пулевой стрельбе. [Текст] / А. М. Бураков. - М.: ДОСААФ СССР, 1987. – 120с.
4. Вайнштейн Л.М. Оружие – пистолет. Учебно-методическое пособие по стрельбе из пистолета. [Текст] / Л. М. Вайнштейн.- М.: Астрель, 2002. – 206с.

5. Грицаенко М. В. Оптимизация эмоциональной устойчивости в тренировочном процессе стрелков - винтовочников. [Текст] / М. В. Грицаенко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. - № 3. – С.14.
6. Кубланов М. М. Тренировка вестибулярного аппарата как фактор повышения результативности и надежности соревновательной деятельности стрелков – пулевиков. [Текст] / М. М. Кубланов, И. А. Зозулина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2005. - № 1. – С. 28.
7. Майфат С. П. Физическая работоспособность как критерий соразмерности физических нагрузок у школьников [Текст] / С. П. Майфат, Я. Ю. Малинина // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2004. - № 6. С.59.
8. Михайлов Б. Е. Вопросы теории техники пулевой спортивной стрельбы. [Текст] / Б. Е. Михайлов, В. Б. Федорцов. - М.: ДОСААФ СССР, 1987. – 61с.
9. Назаренко Л. Д. Меткость и основные направления её развития у школьников. [Текст] / Л. Д. Назаренко // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2002. - № 2. – С. 35.
10. Николаев В. А. Подготовка спортсменов в стрельбе из крупнокалиберной винтовки. [Текст] / В. А. Николаев. М.: ДОСААФ СССР, 1989. – 72с.
10. Рязанов О. История снайперского искусства. [Текст] / О. Рязанов. – М.: 2004. – 160с.: илл.

**для учащихся:**

1. История стрелкового оружия, Армпесс, Москва, 2004г.
2. Правила проведения спортивной стрельбы. Изд-во торговый дом гранд М.2003г.
3. Стрельба из пневматической винтовки. Спортпресс М.2012г.
4. Юрьев А.А. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. М., 2012
5. Корчагин А.В. Методические рекомендации «Стрельба из пневматических винтовок». – М., 2010.
6. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.
7. Д.Н. Болотин «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С - П; 2012

## ПРИЛОЖЕНИЯ

### Приложение №1

#### **Методические рекомендации по освоению программы в рамках индивидуальных образовательных маршрутов**

Цель образовательного процесса в МБУ ДО «Шатровский ДДЮ» - создание условий для развития творческой индивидуальности ребенка через предметную деятельность, познание и общение.

Педагог содействует выбору индивидуального пути образования и развития ребенка, по которому он может продвигаться в приемлемом для него темпе в соответствии со своими возможностями и способностями, составляя и реализуя индивидуальный образовательный маршрут (ИОМ) по освоению дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы **физкультурно-спортивной** направленности «**В цель**».

Индивидуальный образовательный маршрут используется при работе

- со способными детьми (на основании наблюдений педагога, родителей),
- с детьми с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) и детьми-инвалидами (на основании справок врачебно-клинической комиссии),
- с детьми с нарушениями поведения – агрессивными и вспыльчивыми, пассивными и гиперактивными (на основании наблюдений педагога, родителей, психолога).

#### **Структура ИОМ учащегося**

Индивидуальный образовательный маршрут.

#### ***1. Характеристика учащегося и его семьи.***

1.1. ФИО, дата рождения ребёнка.

1.2. Особенности физического и психического развития:

- выдающаяся способность (наблюдение, анкетирование, тестирование учащегося педагогом и психологом, анализ первичной диагностики).
- нарушение поведения (наблюдение учащегося педагогом и психологом, отзывы родителей).

1.3. ФИО родителей, контакты.

1.4. Условия проживания и быта ребёнка в семье.

#### ***2. Организация работы по достижению образовательных результатов 2.1.***

Причины разработки ИОМ (способности, желание ребенка)

2.2. Цель и задачи образовательной работы; содержание материала программы; используемые педагогические технологии, методы и приёмы работы, планируемые результаты, формы контроля и аттестации.

### 2.3. Режим занятий.

Сроки действия маршрута по согласованию с родителями, ответственные (педагог, психолог, родитель).

### **3. Психолого-педагогическая поддержка**

Взаимодействия участников обучения по ИОМ (педагог - родители - учащийся - психолог) помогут оказать психолого-педагогическую поддержку ребёнку, то есть предупредить и разрешить проблемы в развитии, обучении, поведении учащегося, повысить уровень учебной мотивации и самореализации, улучшить его эмоциональное состояние.

### **4. Диагностика развития ребенка**

Формы оценки и самооценки успешности в рамках реализации ИОМ могут быть различны: организация выставки работ, участие в конкурсах, проведение открытых занятий, презентация достижений (портфолио), зачетная работа, тесты, участие в олимпиадах различного уровня и тд.

### **5. Согласование обучения по ИОМ и семьи учащегося**

Настоящий индивидуальный образовательный маршрут учащегося согласован с родителями

Подпись родителей \_\_\_\_\_

Невозможно определить индивидуальный образовательный маршрут на весь период обучения по программе. В процессе реализации ИОМ происходит своевременное корректирование педагогического процесса, позволяющее учащимся достичь поставленных целей и высоких результатов деятельности (грамоты, дипломы). Корректировка производится педагогом и доводится до сведения ребенка и родителей.

### **Комплекс диагностических и измерительных материалов**

Условия выполнения контрольных упражнений для зачета по стрельбе: зачет по стрельбе проводится в форме спортивных соревнований (стрельба из пневматической винтовки из исходного положения, стоя, лежа, сидя с руки, дистанция 10 м., 3 пробных и 5 зачетных выстрелов, время на стрельбу – 5 мин.).

#### **Контрольные вопросы и для устного ответа**

1. Провести инструктаж по технике безопасности в тире.
2. Продемонстрировать технику стрельбы в упражнении ВП-2.
3. Определить качество стрельбы и подсчитать сумму выбитых очков в упражнении ВП.
4. Порядок обращения с пневматическим оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.
5. Основы техники стрельбы
6. Приемы изготовления к стрельбе стоя, сидя, лежа.
7. Понятие прицеливания.
8. Порядок заряжания и разряжания винтовки.
9. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, тире и др.)
10. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.
11. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований.

#### **Критерии оценки**

**8 - 11 верных ответов -10 баллов (высокий уровень)**

**5 - 7 верных ответов– 8 баллов (средний уровень)**

**0 - 4 верных ответов – 5 баллов (низкий уровень)**

## ГЛОССАРИЙ

**Изготовка** — комплекс действий стрелка, в результате которых он принимает положение для стрельбы;

**Исходный рубеж** – место для построения и подготовки очередной смены, которое размещается в тылу на безопасном расстоянии (3-5 м) от огневого рубежа.

**Нерабочая рука** — не выполняющая удержания оружия;

**Огневой рубеж** – место, с которого разрешено ведение огня по условиям выполняемых упражнений.

**Общий центр тяжести тела (ОЦТ)** — точка приложения равнодействующих всех сил тяжести, являющихся центром массы тела.

**Положение для стрельбы (лежа, стоя, с колена)** — наиболее удобное расположение оружия и частей тела при ведении стрельбы с учетом требований правил по пулевой стрельбе;

**Положение для стрельбы лежа** - это положение наиболее устойчивое, т. к. тело спортсмена почти полностью лежит на земле, а оба локтя упираются в грунт.

**Прицеливание** – сложный зрительно-двигательный процесс, во время которого спортсмен должен не только контролировать взаиморасположение мушки и цели, но и соответствующими движениями перемещать оружие, восстанавливая его направление относительно цели.

**Пункт боевого питания** – место учета, выдачи и сдачи неизрасходованных боеприпасов, которое размещается в тылу на удалении 5-10 м от исходного рубежа.

**Рабочий палец** — выполняющий нажим на спусковой крючок;

**Рабочая рука** — выполняющая удержание оружия;

**Рубеж осмотра мишеней** – место для осмотра мишеней и оценки результатов стрельбы, которое размещается на расстоянии 1,5-2 м от линии мишеней

**Техника меткого выстрела** - наиболее целесообразная, эффективная и, в конечном счете, устойчивая поза стрелка, позволяющая выполнить ему целый комплекс сложно-координированных действий, обеспечивающих высокий результат.