

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт-Петербурга

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Гимназия №227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга
(ГБОУ Гимназия №227 Санкт-Петербурга)

Рассмотрена:
на заседании МО
протокол от 27.08.2025 №1

Согласована:
на заседании МС
протокол от 27.08.2025 №1

Утверждена:
Приказ от 29.08.2025 №158

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА**

«Юный стрелок»

Срок реализации программы	2 года
Возраст обучающихся	14 – 17 лет

Разработчик: Ковалев Олег Александрович

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа «Юный стрелок» является частью Образовательной программы «Дополнительная общеразвивающая программа» структурного подразделения Отделения дополнительного образования детей «Арт-трамвай» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Гимназии № 227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга. Программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом «Об образовании» в Российской Федерации от 29.12.2012 №273-ФЗ,

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р,

- Приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»,

- Приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»,

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»,

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»,

- Положением о структурном подразделении «Отделение дополнительного образования детей «Арт-трамвай»» Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Гимназии №227 Фрунзенского района Санкт-Петербурга,

- Уставом ГБОУ Гимназии №227 Санкт-Петербурга,

- Распоряжением Комитета по образованию от 01.03.2017 №617-р «Об утверждении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных

образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию».

Данная программа является адаптированной. В её основу положена авторской программы «Стрельба из пневматического оружия» Л.К. Шмакова (2013 г.), измененная с учетом особенностей возраста и уровня подготовки обучающихся, режима и временных параметров осуществления педагогической деятельности.

В настоящее время жизнь выдвигает на первый план проблемы укрепления физического, духовного и нравственного здоровья подрастающего поколения.

Стрелковый спорт пользуется большой популярностью среди молодежи и школьников. Он воспитывает у молодежи высокие морально-волевые качества, готовность к защите Отчества. Чем больше подросток получает информации, приобретает практических навыков, чем серьезнее психологическая подготовка к всевозможным социальным и природным катаклизмам, тем выше его эмоционально-волевая устойчивость. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Сильные люди умеют распорядиться своими знаниями и опытом на пользу себе и окружающим, готовы прийти на помощь другим, решают проблемы гуманными, законными путями.

В содержание курса «Юный стрелок» входит обучение школьников основам стрельбы из пневматической винтовки.

По своей **направленности**, программа «Юный стрелок» является физкультурно-спортивной.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный стрелок» ориентирована на развитие у обучающихся таких качеств, как ответственное отношение к труду, дисциплинированность, дружба и товарищество. Соревнования и сопутствующее им эмоциональное возбуждение являются проверкой характера юного спортсмена, его волевых качеств. Доставляя радость или огорчение, они мобилизуют стрелка на дальнейшее совершенствование, на проявление значительных усилий для самовоспитания.

Новизна программы заключается в том, что в программах стрелковой подготовки, как правило, не предусматриваются создание условий для патриотического воспитания. Данная же программа ставит одной из приоритетных задач воспитательную работу с подростками, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств.

Изучение данного курса актуально в связи с повышенным интересом школьников к оружию. Зачастую дети пытаются изготовить оружие самостоятельно и использовать его в играх и т.п., что приводит, как правило, к плачевным результатам.

Обучение по программе «Юный стрелок» дает возможность детям научиться обращению с оружием, формирует навыки стрелковой техники.

Школьники удовлетворяют свой интерес к оружию пользуясь высококачественным оружием под контролем преподавателя.

Дополнительная общеразвивающая программа «Юный стрелок» обеспечивает:

- понимание каждым обучающимся своей роли и места в стране и в обществе, в служении Отечеству, основанном на высокой личной ответственности за выполнение требований военной и государственной службы;

- убежденность в необходимости выполнения функции защиты Отечества в современных условиях;

- приобретение основных качеств, свойств, навыков, привычек, необходимых для успешного выполнения обязанностей в рядах Вооруженных Сил РФ (ВС РФ), других воинских формирований и органов.

Помимо военно-патриотического аспекта, программа «Юный стрелок» содействует также физическому, нравственному (в т.ч. морально-волевому) и интеллектуальному совершенствованию обучающихся, поскольку при занятии стрельбой у школьников развиваются внимание, память, эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль за эмоциями, волевые качества (целеустремленность, настойчивость, выдержка).

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе её реализации у обучающихся формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, формируется психологическая устойчивость, осуществляется подготовка к службе в Вооруженных Силах России, к защите Отечества.

Привлечение обучающихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь их от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской преступности.

При занятиях стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Стрельба развивает память, способствует развитию вестибулярного аппарата, зрительного анализатора, ассоциативного мышления. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Поэтому стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий.

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

Цель: создание условий для развития у учащихся качеств, которые будут обеспечивать не только достижения высоких результатов в стрелковом спорте (самообладание, внимательность и самостоятельность), но и готовности к отношениям в обществе, патриотизма, способностей к активному самовоспитанию.

Задачи

Обучающие:

- освоение приемов стрельбы из пневматического оружия.
- организовать усвоение технических данных различных видов оружия;
- правил технического ухода за оружием;
- содействовать осознанию необходимости выполнять обязанности стрелков при обращении с оружием (соблюдение техники безопасности);
- осуществить педагогическую поддержку овладения приемами стрельбы из различных видов оружия;
- развивать умение полностью мобилизовать свои силы для лучшего выполнения упражнений по стрельбе;
- правильно оценивать свои действия при стрельбе;
- воспитывать культуру поведения и чувство ответственности за пользование оружием.
- формирование навыков меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.

Воспитательные:

- Воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта;
- уважение к Вооружённым Силам России и их истории;
- уважение к Российскому оружию и его истории.
- сформировать у учащихся целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность.

Развивающая:

- Развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность.

Возраст обучающихся, участвующих в реализации дополнительной общеразвивающей программы «Юный стрелок»: 14-17 лет.

Условия набора:

в группу принимаются все желающие, имеющие врачебный допуск к занятиям стрелковым спортом.

Срок реализации программы - 2 года.

1 год обучения – 216 часов.

2 год обучения – 216 часов.

Форма занятий - групповая.

Основными формами занятий являются учебно-тренировочные, теоретические и практические занятия, спортивные игры и соревнования. Практическая часть занимает большее количество времени. Форму занятий можно определить как творческую, самостоятельную, спортивную деятельность детей. Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом: на занятиях

учащиеся знакомятся с различными приемами и способами стрельбы из пневматического оружия.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности. Закономерности использования способов стрельбы из пневматического оружия могут быть представлены в виде правил, алгоритмов. Так, отрабатывая навык заряжения и разряжения оружия, учащиеся всегда должны добиваться точности его выполнения, стремиться к пошаговому выполнению работы, применять знания, полученные в теоретической части занятия.

Эффективным для познавательного развития обучающихся является такое введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями практики. Обучающийся должен уметь сам сформулировать задачу, новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи.

Способами проверки являются входная, промежуточная и итоговая диагностика с помощью метода наблюдения и тестирования, а так же текущей диагностики во время проведения соревнований.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА – 1 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: создание условий для развития у учащихся качеств, которые будут обеспечивать не только достижения высоких результатов в стрелковом спорте (самообладание, внимательность и самостоятельность), но и готовности к отношениям в обществе, патриотизма, способностей к активному самовоспитанию.

Задачи

- освоение приемов стрельбы из пневматического оружия.
- организовать усвоение технических данных различных видов оружия;
- правил технического ухода за оружием;
- осуществить педагогическую поддержку овладения приемами стрельбы из различных видов оружия;
- воспитывать культуру поведения и чувство ответственности за пользование оружием.
- формирование навыков меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.
- Воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта;
- уважение к Вооружённым Силам России и их истории;
- уважение к Российскому оружию и его истории.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	2	3
2.	Начальные сведения о стрельбе из личного оружия.	3	15	18
3.	Пневматическое оружие.	6	30	36
4.	Подготовительные упражнения по стрельбе.	3	42	45
5.	Вспомогательные упражнения по стрельбе	3	45	48
6.	Основные упражнения по стрельбе.	3	60	63
7.	Заключительное занятие	-	3	3
	Итого:	18	198	216

Предметные результаты:

1. Сформируют представления и будут владеть основами теоретических знаний по:

- истории пулевой стрельбы;
- технике безопасности при обращении с оружием и при стрельбе;
- устройству оружия и боеприпасов;
- техническим данным различным видам оружия;
- принципу работы пневматического оружия;
- техническому уходу за оружием;
- основам внутренней и внешней баллистики;
- технике стрельбы по мишеням;
- основам психологической подготовки при стрельбе;
- отказам при стрельбе и способы их устранения;
- алгоритмам выполнения стрельбы в тире;
- правилам соревнования по стрельбе;

2. Сформируют навыки:

- подготовки оружия к стрельбе;
- заряжения и разряжения оружия;
- плавного нажатия на спусковой крючок;
- правильного дыхания при стрельбе;
- изготовления оружия при стрельбе;

3. Овладеют элементарными приемами стрельбы;

4. Будут знать обязанности и прав стрелков при обращении с оружием;

Содержание программы 1 года

1. Вводное занятие (3 ч.)

Теория (1 ч.). История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы. Техника безопасности при обращении с оружием и при стрельбе. Входная диагностика.

Практика (2 ч.). Упражнения для развития общей выносливости, на владение техникой обращения с оружием.

2. Начальные сведения о стрельбе из личного оружия (18 ч.)

Теория (3 ч.). История развития огнестрельного и пневматического оружия. История вооружения. Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пуль, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжение и разряжение.

Практика (15 ч.). Упражнения на заряжение и разряжение оружия. Упражнения для развития силы, по пристрелке оружия.

3. Пневматическое оружие (36 ч.)

Теория (6 ч.). Устройство и подготовка пневматического оружия к стрельбе. Общие данные. Принцип работы. Устройство и назначение основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе. Тир. Оборудование тира и правила его эксплуатации. Соревнования по пулевой стрельбе. Правила соревнований по пулевой стрельбе. Отказы при стрельбе и способы их устранения. Обязанности и права стрелков при обращении с оружием.

Практика (30 ч.). Сборка и разборка оружия. Стрельба. Тактика выступления на продолжительных соревнованиях по стрельбе. Упражнения для развития силовой выносливости. Упражнения по подготовке оружия к стрельбе.

4. Подготовительные упражнения по стрельбе (45 ч.)

Теория (3 ч.). Психологическая подготовка стрелка. Преодоление своих отрицательных эмоций. Состояние «боевой готовности». Способность к отключению от внешних и внутренних раздражителей. Характерные ошибки при подготовке к стрельбе.

Практика (42 ч.). Упражнения по подготовке к стрельбе. Упражнение начальное и тренировочное.

Изготовка к стрельбе из винтовки и пистолета сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания. Прицеливание из винтовки

и из пистолета по фигурным мишеням.

Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры

длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из пистолета двумя руками без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из пистолета одной рукой без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Тренировка в стрельбе из пистолета двумя руками без пуль. Координация всех действий стрелка.

Тренировка в стрельбе из пистолета одной рукой без пуль. Координация всех действий стрелка. Соревнования по стрельбе.

5. Вспомогательные упражнения по стрельбе (48ч.)

Теория (3ч.). Психологическая подготовка стрелка. Овладение правильной и надежной изготовкой для стрельбы из различных положений.

Практика (45ч.). Упражнения для развития статистической выносливости частей тела при стрельбе из различных положений.

Психологическая подготовка к стрельбе: создание эмоционального подъема при стрельбе; сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точности всех выстрелов упражнения.

Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Стрельба из пистолета двумя руками по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Стрельба из пистолета одной рукой по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Стрельба из винтовки по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Стрельба из пистолета двумя руками по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Стрельба из пистолета одной рукой по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Соревнования по стрельбе.

6. Основные упражнения по стрельбе (63ч.)

Теория (3ч.). Психологическая подготовка стрелка при выполнении основных упражнений по стрельбе. Умение полностью мобилизовать свои силы для лучшего выполнения упражнения по стрельбе; уверенность в точных выстрелах до конца упражнения; повышение надежности стрельбы в любых экстремальных условиях. Внимание как условие для обеспечения точности всех выстрелов

Практика (60ч.). Дыхательные упражнения. Упражнения по подготовке к

стрельбе. Физическая и психологическая подготовка к стрельбе.

Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Стрелковая игра «Лось и волки».

Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упором. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

Стрельба из пистолета двумя руками по круглой мишени стоя без опоры.

Стрельба из пистолета одной рукой по круглой мишени стоя без опоры.

Стрелковые игры: «Дуэльная», «Ипподром», «График», «Турнир», «Выбывание». Соревнования по стрельбе.

7. Заключительное занятие (3ч.).

Подведение итогов учебного года. Рефлексия.

Календарно-тематический план

№	Тема	Количество часов	Дата проведения занятий
1.	Набор в объединение. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1 неделя сентября
2.	Техника безопасности при обращении с оружием и при стрельбе. Входная диагностика.	2	1 неделя сентября
3.	История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности.	2	1 неделя сентября
4.	Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.	2	2 неделя сентября
5.	Упражнения для развития общей выносливости, на владение техникой обращения с оружием.	2	2 неделя сентября
6.	История развития огнестрельного и пневматического оружия. История вооружения. Понятие о стрельбе и выстреле.	2	2 неделя сентября
7.	Упражнения на заряджение и разряжение оружия.	2	3 неделя сентября
8.	Упражнения на заряджение и разряжение оружия.	2	3 неделя сентября
9.	Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе.	2	3 неделя сентября
10.	Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе.	2	4 неделя сентября
11.	Упражнения для развития силы, по пристрелке оружия.	2	4 неделя сентября
12.	Упражнения для развития силы, по пристрелке оружия.	2	4 неделя сентября

13.	Устройство и подготовка пневматического оружия к стрельбе. Общие данные. Принцип работы.	2	5 неделя сентября
14.	Устройство и подготовка пневматического оружия к стрельбе. Общие данные. Принцип работы.	2	1 неделя октября
15.	Сборка и разборка оружия.	2	1 неделя октября
16.	Сборка и разборка оружия.	2	2 неделя октября
17.	Сборка и разборка оружия.	2	2 неделя октября
18.	Сборка и разборка оружия.	2	2 неделя октября
19.	Устройство и назначение основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска.	2	3 неделя октября
20.	Устройство и назначение основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска.	2	3 неделя октября
21.	Стрельба.	2	3 неделя октября
22.	Стрельба.	2	4 неделя октября
23.	Стрельба.	2	4 неделя октября
24.	Стрельба.	2	4 неделя октября
25.	Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе.	2	5 неделя октября
26.	Тактика выступления на продолжительных соревнованиях по стрельбе.	2	5 неделя октября
27.	Тактика выступления на продолжительных соревнованиях по стрельбе.	2	5 неделя октября
28.	Тактика выступления на продолжительных соревнованиях по стрельбе.	2	1 неделя ноября
29.	Тактика выступления на продолжительных соревнованиях по стрельбе.	2	1 неделя ноября
30.	Тир. Оборудование тира и правила его эксплуатации.	2	2 неделя ноября
31.	Соревнования по пулевой стрельбе. Правила соревнований по пулевой стрельбе. Отказы при стрельбе и способы их устранения. Обязанности и права стрелков при обращении с оружием.	2	2 неделя ноября
32.	Соревнования по пулевой стрельбе. Правила соревнований по пулевой стрельбе. Отказы при стрельбе и способы их устранения. Обязанности и права стрелков при обращении с оружием.	2	2 неделя ноября
33.	Упражнения для развития силовой выносливости.	2	3 неделя ноября
34.	Упражнения для развития силовой выносливости.	2	3 неделя ноября

35.	Упражнения для развития силовой выносливости.	2	3 неделя ноября
36.	Упражнения для развития силовой выносливости.	2	4 неделя ноября
37.	Психологическая подготовка стрелка. Преодоление своих отрицательных эмоций.	2	4 неделя ноября
38.	Упражнения по подготовке к стрельбе. Упражнение начальное и тренировочное.	2	4 неделя ноября
39.	Состояние «боевой готовности». Способность к отключению от внешних и внутренних раздражителей. Характерные ошибки при подготовке к стрельбе.	2	1 неделя декабря
40.	Упражнения по подготовке к стрельбе. Упражнение начальное и тренировочное.	2	1 неделя декабря
41.	Изготовка к стрельбе из винтовки и пистолета сидя за столом с опорой локтями о стол.	2	1 неделя декабря
42.	Применение удлинителя прицельной линии.	2	2 неделя декабря
43.	Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.	2	2 неделя декабря
44.	Прицеливание из винтовки и из пистолета по фигурным мишеням.	2	2 неделя декабря
45.	Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более.	2	3 неделя декабря
46.	Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из пистолета двумя руками без опоры длительностью до 5 минут и более.	2	3 неделя декабря
47.	Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из пистолета одной рукой без опоры длительностью до 5 минут и более.	2	3 неделя декабря
48.	Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.	2	4 неделя декабря
49.	Тренировка в стрельбе из пистолета двумя руками без пуль. Координация всех действий стрелка.	2	4 неделя декабря
50.	Тренировка в стрельбе из пистолета одной рукой без пуль. Координация всех действий стрелка.	2	4 неделя декабря
51.	Соревнования по стрельбе	2	5 неделя декабря
52.	Соревнования по стрельбе	2	5 неделя декабря
53.	Соревнования по стрельбе	2	3 неделя января
54.	Соревнования по стрельбе	2	3 неделя января
55.	Психологическая подготовка стрелка. Овладение правильной и надежной изготовкой для стрельбы из различных положений	2	3 неделя января
56.	Психологическая подготовка стрелка. Овладение правильной и	2	4 неделя января

	надежной изготовкой для стрельбы из различных положений		
57.	Упражнения для развития статистической выносливости частей тела при стрельбе из различных положений.	2	4 неделя января
58.	Упражнения для развития статистической выносливости частей тела при стрельбе из различных положений.	2	4 неделя января
59.	Психологическая подготовка к стрельбе: создание эмоционального подъема при стрельбе; сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точности всех выстрелов упражнения.	2	5 неделя января
60.	Психологическая подготовка к стрельбе: создание эмоционального подъема при стрельбе; сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точности всех выстрелов упражнения.	2	5 неделя января
61.	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.	2	1 неделя февраля
62.	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.	2	1 неделя февраля
63.	Стрельба из пистолета двумя руками по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок	2	1 неделя февраля
64.	Стрельба из пистолета двумя руками по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок	2	2 неделя февраля
65.	Стрельба из пистолета одной рукой по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок	2	2 неделя февраля
66.	Стрельба из пистолета одной рукой по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок	2	2 неделя февраля
67.	Стрельба из винтовки по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.	2	3 неделя февраля
68.	Стрельба из винтовки по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.	2	3 неделя февраля
69.	Стрельба из пистолета двумя руками по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.	2	3 неделя февраля
70.	Стрельба из пистолета двумя руками по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.	2	4 неделя февраля
71.	Стрельба из пистолета одной рукой по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.	2	4 неделя февраля

72.	Стрельба из пистолета одной рукой по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.	2	1 неделя марта
73.	Соревнования по стрельбе	2	1 неделя марта
74.	Соревнования по стрельбе	2	1 неделя марта
75.	Дыхательные упражнения. Упражнения по подготовке к стрельбе. Физическая и психологическая подготовка к стрельбе.	2	2 неделя марта
76.	Дыхательные упражнения. Упражнения по подготовке к стрельбе. Физическая и психологическая подготовка к стрельбе.	2	2 неделя марта
77.	Дыхательные упражнения. Упражнения по подготовке к стрельбе. Физическая и психологическая подготовка к стрельбе.	2	2 неделя марта
78.	Дыхательные упражнения. Упражнения по подготовке к стрельбе. Физическая и психологическая подготовка к стрельбе.	2	3 неделя марта
79.	Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.	2	3 неделя марта
80.	Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.	2	3 неделя марта
81.	Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.	2	4 неделя марта
82.	Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.	2	1 неделя апреля
83.	Стрелковая игра «Лось и волки»	2	1 неделя апреля
84.	Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упором.	2	1 неделя апреля
85.	Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упором.	2	2 неделя апреля
86.	Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упором.	2	2 неделя апреля
87.	Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упором.	2	2 неделя апреля
88.	Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры	2	3 неделя апреля
89.	Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры	2	3 неделя апреля
90.	Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры	2	3 неделя апреля
91.	Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры	2	4 неделя апреля
92.	Стрельба из пистолета двумя руками по круглой мишени стоя без опоры	2	4 неделя апреля

93.	Стрельба из пистолета двумя руками по круглой мишени стоя без опоры	2	4 неделя апреля
94.	Стрельба из пистолета двумя руками по круглой мишени стоя без опоры	2	5 неделя апреля
95.	Стрельба из пистолета двумя руками по круглой мишени стоя без опоры	2	5 неделя апреля
96.	Стрельба из пистолета одной рукой по круглой мишени стоя без опоры	2	1 неделя мая
97.	Стрельба из пистолета одной рукой по круглой мишени стоя без опоры	2	1 неделя мая
98.	Стрельба из пистолета одной рукой по круглой мишени стоя без опоры	2	2 неделя мая
99.	Стрельба из пистолета одной рукой по круглой мишени стоя без опоры	2	2 неделя мая
100.	Стрелковые игры: «Дуэльная»	2	2 неделя мая
101.	Стрелковые игры: «Ипподром»	2	3 неделя мая
102.	Стрелковые игры: «График»	2	3 неделя мая
103.	Стрелковые игры: «Турнир»	2	1 неделя сентября
104.	Стрелковые игры: «Выбывание»	2	1 неделя сентября
105.	Мини-соревнование.	2	1 неделя сентября
106.	Прохождение дистанции соревнований в тестовом режиме.	2	2 неделя сентября
107.	Опрос, контрольное соревнование.	2	2 неделя сентября
108	Итоговое занятие.	2	2 неделя сентября

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА – 2 ГОД ОБУЧЕНИЯ

Цель: создание условий для развития у учащихся качеств, которые будут обеспечивать не только достижения высоких результатов в стрелковом спорте (самообладание, внимательность и самостоятельность), но и готовности к отношениям в обществе, патриотизма, способностей к активному самовоспитанию.

Задачи

- освоение приемов стрельбы из пневматического оружия.
- организовать усвоение технических данных различных видов оружия;
- правил технического ухода за оружием;

- содействовать осознанию необходимости выполнять обязанности стрелков при обращении с оружием (соблюдение техники безопасности);
- осуществить педагогическую поддержку овладения приемами стрельбы из различных видов оружия;
- развивать умение полностью мобилизовать свои силы для лучшего выполнения упражнений по стрельбе;
- правильно оценивать свои действия при стрельбе;
- воспитывать культуру поведения и чувство ответственности за пользование оружием.
- формирование навыков меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.
- Воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта;
- уважение к Вооружённым Силам России и их истории;
- уважение к Российскому оружию и его истории.
- сформировать у учащихся целеустремлённость, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность.
- Развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность.

УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие	3	-	3
2.	Углубленное изучение пневматического оружия	3	3	6
3.	Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества	3	3	6
4.	Вспомогательные упражнения по стрельбе	8	76	84
5.	Основные упражнения по стрельбе	-	114	114
6.	Заключительное занятие	-	3	3
	Итого:	17	199	216

Предметные результаты:

1. Сформируют представления и будут владеть теоретическими знаниями по:
 - техническим данным различным видам оружия;
 - техническому уходу за оружием;
 - внутренней и внешней баллистики;

- технике стрельбы по мишеням;
 - психологической подготовки при стрельбе;
 - отказам при стрельбе и способы их устранения;
 - алгоритмам выполнения стрельбы в тире;
 - правилам соревнования по стрельбе;
 - технике безопасности при обращении с оружием при стрельбе;
2. Сформируют навыки:
 - подготовки оружия к стрельбе;
 - заряжения и разряжения оружия;
 - плавного нажатия на спусковой крючок;
 - правильного дыхания при стрельбе;
 - изготовления оружия при стрельбе;
 3. Овладеют элементарными приемами стрельбы;
 4. Будут знать обязанности и прав стрелков при обращении с оружием.

Содержание 2 года обучения

1. Вводное занятие (3 ч.).
Теория (3ч.). Техника безопасности при стрельбе из пневматического оружия. Актуализация умений и знаний первого года обучения. Входная диагностика.
2. Углубленное изучение пневматического оружия (6ч.)
Теория (3ч.). Подготовка пневматического оружия к стрельбе. Надежность запирания канала ствола. Блокировка спускового механизма. Регулировка прицела. Пристрелка. Техническая эксплуатация оружия.
Меры безопасности при стрельбе из пневматического оружия. Возможные отказы и их устранение. Правила проведения соревнований.
Практика (3ч.). Физическая и психологическая подготовка стрелка. Бег. Контроль пульса. Упражнения на развитие силовой выносливости с гантелями, мячами, эспандерами.
3. Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества (6ч.)
Теория (3ч.). Технические данные пневматического оружия повышенного качества: калибр; длина ствола; длина прицельной линии; кучность стрельбы; введение боевой пружины; пули. Техника безопасности при обращении с оружием. Правила технического ухода за оружием.
Конструктивные отличия пневматического оружия повышенного уровня. Назначение и устройство основных частей оружия. Заряжение и разряжение. Особенности эксплуатации. Демонстрация образцов оружия. Сравнительный анализ конструкции. Правила технического ухода за оружием. Обязанности и права стрелков при обращении с оружием.

Практика (3ч.). Физическая подготовка стрелка. Упражнения на развитие ловкости: прыжки, упражнения с мячами, обручем, гимнастической палкой. Разряжение и зарядка оружия. Подготовка оружия к стрельбе.

4. Вспомогательные упражнения по стрельбе (84ч.)

Теория (8ч.). Подготовка стрелка. Значение общей и специальной физической подготовки. Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей.

Изготовка для стрельбы. Правильная и надежная изготовка для стрельбы из различных положений.

Практика (76.). Подвижная спортивная игра на развитие общей выносливости. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнения для развития статической выносливости частей тела при стрельбе из различных положений. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Подвижные спортивные игры на развитие силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела.

Условия психологической подготовки стрелка: создание эмоционального подъема перед стрельбой; сосредоточение внимания на свои действия для обеспечения

точных выстрелов; мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе; уверенность в точных выстрелах. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Соревнования по стрельбе из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Анализ действий при выстреле, устранение ошибок.

Подвижная спортивная игра на развитие общей выносливости. Стрельба из пистолета двумя руками по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Подвижные спортивные игры на развитие координации движений при стрельбе. Стрельба из пистолета одной рукой по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Подвижные спортивные игры на развитие координации движений при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов. Стрельба из винтовки по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Соревнования по стрельбе из пистолета двумя руками по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги.

Подвижные спортивные игры на развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений. Стрельба из пистолета одной рукой по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Психологическая подготовка стрелка. Подвижные спортивные игры на развитие общей выносливости, координации движений при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов. Стрелковая игра

«Ипподром» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения. Стрельба из винтовки и пистолета. Анализ действий при выстреле, устранение ошибок. Оценка и самооценка результатов.

5. Основные упражнения по стрельбе (114 ч)

Практика (114 ч). Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол.

Психологическая подготовка стрелка: сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов.

Соревнования по стрельбе из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол.

Правила проведения соревнований. Анализ действий при выстреле, устранение ошибок.

Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора. Стрелковая игра «Дуэльная» - стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве. Соревнования по стрельбе из винтовки по круглой мишени лежа с упора.

Анализ действий при выстреле, устранение ошибок.

Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры. Стрелковая игра «Дуэльная» - стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.

Соревнования по стрельбе из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

Анализ действий при выстреле, устранение ошибок.

Стрельба из пистолета двумя руками. Психологическая подготовка стрелка: способы мобилизации сил для лучшего выполнения упражнений по стрельбе.

Стрелковая игра «Дуэльная» - стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

Соревнования по стрельбе из пистолета

двумя руками. Анализ действий при выстреле, устранение ошибок.

Стрельба из пистолета одной рукой. Стрелковая игра «Дуэльная» - стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.

Соревнования по стрельбе из пистолета одной рукой. Анализ действий при выстреле, устранение ошибок.

Стрельба из винтовки с колена.

Подвижная спортивная игра на развитие быстроты и координации движений тела при стрельбе.

Соревнования по стрельбе из винтовки с колена. Анализ действий при выстреле, устранение ошибок.

Стрельба из винтовки в двух положениях: сидя за столом с опорой локтями

или лежа с упора, а затем - стоя без опоры.

Соревнования по стрельбе из винтовки в двух положениях: сидя за столом с опорой локтями или лежа с упора, а затем - стоя без опоры. Анализ действий при выстреле, устранение ошибок.

Стрельба из винтовки в трех положениях. Стрелковая игра «Выбывание» - укрепление навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы. Соревнования по стрельбе из винтовки в трех положениях. Анализ действий при выстреле, устранение ошибок.

Скоростная стрельба из винтовки по силуэтным падающим мишеням в положении стоя без опоры.

Стрелковая игра «Дуэльная»- стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

Соревнования по скоростной стрельбе из винтовки по силуэтным падающим мишеням в положении стоя без опоры. Анализ действий при выстреле, устранение ошибок.

Скоростная стрельба из пистолета по силуэтным падающим мишеням в положении стоя без опоры. Стрелковая игра «График» -тренировка выносливости к длительным напряжениям. Развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

Соревнования по скоростной стрельбе из пистолета по силуэтным падающим мишеням в положении стоя без опоры. Анализ действий при выстреле, устранение ошибок.

Тренировка без стрельбы с винтовкой с переменным центром тяжести стоя без опоры.

Обязанности и права стрелков при обращении с оружием. Разряжение и зарядка оружия.

Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести стоя без опоры. Стрелковая игра «Турнир» - укрепление навыков техники стрельбы,

развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

Соревнования по стрельбе из винтовки с переменным центром тяжести стоя без опоры. Анализ действий при выстреле, устранение ошибок.

Соревнования по стрельбе из винтовки и пистолета из различных положений. Практические контрольные занятия.

Психологическая подготовка стрелка. Подвижные спортивные игры на развитие общей выносливости, координации движений при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов. Стрелковая игра «Лось и волки» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.

Стрельба из винтовки и пистолета из различных положений. Анализ действий при выстреле, устранение ошибок. Оценка и самооценка

результатов.

6. Заключительное занятие (3ч.).

Подведение итогов учебного года. Награждения. Рефлексия.

Календарно-тематический план

№	Тема	Количество часов	Дата проведения занятий
108.	Набор в объединение. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1 неделя сентября
109.	Техника безопасности при обращении с оружием и при стрельбе. Входная диагностика.	2	1 неделя сентября
110.	История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности.	2	1 неделя сентября
111.	Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.	2	2 неделя сентября
112.	Упражнения для развития общей выносливости, на владение техникой обращения с оружием.	2	2 неделя сентября
113.	История развития огнестрельного и пневматического оружия. История вооружения. Понятие о стрельбе и выстреле.	2	2 неделя сентября
114.	Упражнения на зарядку и разрядку оружия.	2	3 неделя сентября
115.	Упражнения на зарядку и разрядку оружия.	2	3 неделя сентября
116.	Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе.	2	3 неделя сентября
117.	Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе.	2	4 неделя сентября
118.	Упражнения для развития силы, по пристрелке оружия.	2	4 неделя сентября
119.	Упражнения для развития силы, по пристрелке оружия.	2	4 неделя сентября
120.	Устройство и подготовка пневматического оружия к стрельбе. Общие данные. Принцип работы.	2	5 неделя сентября
121.	Устройство и подготовка пневматического оружия к стрельбе. Общие данные. Принцип работы.	2	1 неделя октября
122.	Сборка и разборка оружия.	2	1 неделя октября
123.	Сборка и разборка оружия.	2	2 неделя октября
124.	Сборка и разборка оружия.	2	2 неделя октября
125.	Сборка и разборка оружия.	2	2 неделя октября

126.	Устройство и назначение основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска.	2	3 неделя октября
127.	Устройство и назначение основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска.	2	3 неделя октября
128.	Стрельба.	2	3 неделя октября
129.	Стрельба.	2	4 неделя октября
130.	Стрельба.	2	4 неделя октября
131.	Стрельба.	2	4 неделя октября
132.	Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе.	2	5 неделя октября
133.	Тактика выступления на продолжительных соревнованиях по стрельбе.	2	5 неделя октября
134.	Тактика выступления на продолжительных соревнованиях по стрельбе.	2	5 неделя октября
135.	Тактика выступления на продолжительных соревнованиях по стрельбе.	2	1 неделя ноября
136.	Тактика выступления на продолжительных соревнованиях по стрельбе.	2	1 неделя ноября
137.	Тир. Оборудование тира и правила его эксплуатации.	2	2 неделя ноября
138.	Соревнования по пулевой стрельбе. Правила соревнований по пулевой стрельбе. Отказы при стрельбе и способы их устранения. Обязанности и права стрелков при обращении с оружием.	2	2 неделя ноября
139.	Соревнования по пулевой стрельбе. Правила соревнований по пулевой стрельбе. Отказы при стрельбе и способы их устранения. Обязанности и права стрелков при обращении с оружием.	2	2 неделя ноября
140.	Упражнения для развития силовой выносливости.	2	3 неделя ноября
141.	Упражнения для развития силовой выносливости.	2	3 неделя ноября
142.	Упражнения для развития силовой выносливости.	2	3 неделя ноября
143.	Упражнения для развития силовой выносливости.	2	4 неделя ноября
144.	Психологическая подготовка стрелка. Преодоление своих отрицательных эмоций.	2	4 неделя ноября
145.	Упражнения по подготовке к стрельбе. Упражнение начальное и тренировочное.	2	4 неделя ноября
146.	Состояние «боевой готовности». Способность к отключению от внешних и внутренних раздражителей. Характерные ошибки при подготовке к стрельбе.	2	1 неделя декабря
147.	Упражнения по подготовке к стрельбе. Упражнение начальное и тренировочное.	2	1 неделя декабря

148.	Изготовка к стрельбе из винтовки и пистолета сидя за столом с опорой локтями о стол.	2	1 неделя декабря
149.	Применение удлинителя прицельной линии.	2	2 неделя декабря
150.	Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.	2	2 неделя декабря
151.	Прицеливание из винтовки и из пистолета по фигурным мишеням.	2	2 неделя декабря
152.	Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более.	2	3 неделя декабря
153.	Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из пистолета двумя руками без опоры длительностью до 5 минут и более.	2	3 неделя декабря
154.	Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из пистолета одной рукой без опоры длительностью до 5 минут и более.	2	3 неделя декабря
155.	Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.	2	4 неделя декабря
156.	Тренировка в стрельбе из пистолета двумя руками без пуль. Координация всех действий стрелка.	2	4 неделя декабря
157.	Тренировка в стрельбе из пистолета одной рукой без пуль. Координация всех действий стрелка.	2	4 неделя декабря
158.	Соревнования по стрельбе	2	5 неделя декабря
159.	Соревнования по стрельбе	2	5 неделя декабря
160.	Соревнования по стрельбе	2	3 неделя января
161.	Соревнования по стрельбе	2	3 неделя января
162.	Психологическая подготовка стрелка. Овладение правильной и надежной изготовкой для стрельбы из различных положений	2	3 неделя января
163.	Психологическая подготовка стрелка. Овладение правильной и надежной изготовкой для стрельбы из различных положений	2	4 неделя января
164.	Упражнения для развития статистической выносливости частей тела при стрельбе из различных положений.	2	4 неделя января
165.	Упражнения для развития статистической выносливости частей тела при стрельбе из различных положений.	2	4 неделя января
166.	Психологическая подготовка к стрельбе: создание эмоционального подъема при стрельбе; сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точности всех выстрелов упражнения.	2	5 неделя января

167.	Психологическая подготовка к стрельбе: создание эмоционального подъема при стрельбе; сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точности всех выстрелов упражнения.	2	5 неделя января
168.	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.	2	1 неделя февраля
169.	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.	2	1 неделя февраля
170.	Стрельба из пистолета двумя руками по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок	2	1 неделя февраля
171.	Стрельба из пистолета двумя руками по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок	2	2 неделя февраля
172.	Стрельба из пистолета одной рукой по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок	2	2 неделя февраля
173.	Стрельба из пистолета одной рукой по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок	2	2 неделя февраля
174.	Стрельба из винтовки по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.	2	3 неделя февраля
175.	Стрельба из винтовки по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.	2	3 неделя февраля
176.	Стрельба из пистолета двумя руками по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.	2	3 неделя февраля
177.	Стрельба из пистолета двумя руками по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.	2	4 неделя февраля
178.	Стрельба из пистолета одной рукой по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.	2	4 неделя февраля
179.	Стрельба из пистолета одной рукой по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.	2	1 неделя марта
180.	Соревнования по стрельбе	2	1 неделя марта
181.	Соревнования по стрельбе	2	1 неделя марта
182.	Дыхательные упражнения. Упражнения по подготовке к стрельбе. Физическая и психологическая подготовка к стрельбе.	2	2 неделя марта
183.	Дыхательные упражнения. Упражнения по подготовке к стрельбе. Физическая и психологическая подготовка к стрельбе.	2	2 неделя марта

184.	Дыхательные упражнения. Упражнения по подготовке к стрельбе. Физическая и психологическая подготовка к стрельбе.	2	2 неделя марта
185.	Дыхательные упражнения. Упражнения по подготовке к стрельбе. Физическая и психологическая подготовка к стрельбе.	2	3 неделя марта
186.	Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.	2	3 неделя марта
187.	Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.	2	3 неделя марта
188.	Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.	2	4 неделя марта
189.	Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.	2	1 неделя апреля
190.	Стрелковая игра «Лось и волки»	2	1 неделя апреля
191.	Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упором.	2	1 неделя апреля
192.	Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упором.	2	2 неделя апреля
193.	Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упором.	2	2 неделя апреля
194.	Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упором.	2	2 неделя апреля
195.	Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры	2	3 неделя апреля
196.	Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры	2	3 неделя апреля
197.	Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры	2	3 неделя апреля
198.	Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры	2	4 неделя апреля
199.	Стрельба из пистолета двумя руками по круглой мишени стоя без опоры	2	4 неделя апреля
200.	Стрельба из пистолета двумя руками по круглой мишени стоя без опоры	2	4 неделя апреля
201.	Стрельба из пистолета двумя руками по круглой мишени стоя без опоры	2	5 неделя апреля
202.	Стрельба из пистолета двумя руками по круглой мишени стоя без опоры	2	5 неделя апреля
203.	Стрельба из пистолета одной рукой по круглой мишени стоя без опоры	2	1 неделя мая
204.	Стрельба из пистолета одной рукой по круглой мишени стоя без опоры	2	1 неделя мая
205.	Стрельба из пистолета одной рукой по круглой мишени стоя без опоры	2	2 неделя мая
206.	Стрельба из пистолета одной рукой по круглой мишени стоя	2	2 неделя

	без опоры		мая
207.	Стрелковые игры: «Дуэльная»	2	2 неделя мая
208.	Стрелковые игры: «Ипподром»	2	3 неделя мая
209.	Стрелковые игры: «График»	2	3 неделя мая
210.	Стрелковые игры: «Турнир»	2	1 неделя сентября
211.	Стрелковые игры: «Выбывание»	2	1 неделя сентября
212.	Мини-соревнование.	2	1 неделя сентября
213.	Прохождение дистанции соревнований в тестовом режиме.	2	2 неделя сентября
214.	Опрос, контрольное соревнование.	2	2 неделя сентября
108	Итоговое занятие.	2	2 неделя сентября

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«Юный стрелок»

№ п/п	Названия разделов и тем	Формы занятий	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Техническое оснащение	Дидактические материалы (№ из списка литературы)	Формы подведения итогов
1	Вводное занятие	Групповое, теоретическое	Словесные методы (рассказ, беседа, объяснение, обсуждение)	Плакаты, раздаточный материал	13	
2	Начальные сведения о стрельбе из личного оружия	Групповые, теоретические и практические занятия	Рассказ, объяснение, показ упражнения, демонстрация учебных фильмов.	Плакаты, раздаточный материал Тир, пневматическое оружие	14	Зачет
3	Пневматическое оружие	Групповые, теоретические и практические занятия	Рассказ, объяснение, демонстрация учебных фильмов.	Плакаты, раздаточный материал Тир, пневматическое оружие	3, 14	Зачет, сдача нормативов
4	Подготовительные упражнения по стрельбе	Групповые, практические и учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	Методы обучения двигательным действиям: -метод целостно-конструктивного упражнения; -расчленено-конструктивный метод; Метод сопряженного воздействия.	Плакаты, раздаточный материал Тир, пневматическое оружие	2, 4, 10, 15	Сдача нормативов, соревнования
5	Вспомогательные упражнения по стрельбе	Групповые, практические и учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	Объяснение, методы воспитания качеств (равномерный повторный метод). Методы обучения двигательным действиям.	Плакаты, раздаточный материал Тир, пневматическое оружие	2, 4, 5, 6, 15	Сдача нормативов, соревнования
6	Основные упражнения по стрельбе	Групповые, практические и учебно-тренировочные занятия, спортивные игры	Объяснение. Методы обучения действиям. Игровой метод.	Плакаты, раздаточный материал Тир, пневматическое оружие	1, 2, 4, 6, 7, 8, 9, 11	Сдача нормативов, соревнования
7	Заключительное занятие	Групповое	Беседа, подведение итогов	Тир, пневматическое оружие	7, 16	

ИСПОЛЬЗОВАННЫЕ ИСТОЧНИКИ

1. Бородаев В. Подготовка спортсменов в стрельбе по движущейся мишени//«Бегущий кабан». -М.,1992.
2. Володина И.С. Физическая подготовка стрелка спортсмена/Лекция для студентов и слушателей РГАФК// Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК.-М,1997.
3. Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. / ООО Редакция журнала «Военные знания».-М,2001.
4. Джгамадзе Т.А., Корх А.Я., Володина И.С. Подготовка стрелка из пневматического оружия. /Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК. М. Изд. Редакционно-издательского отдела РГАФК, 1998.
5. Иткис М.Я, Корх А.Я. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры. -М./Физкультура и спорт, 1987.
6. Кинль В.А. Пулевая стрельба. -М./Просвещение,1989.
7. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания.- М.,1986
8. Курс стрельбы из стрелкового оружия, танков и боевых машин КС-2000. /МВД РФ, 2000.
9. Огневая подготовка. Учебник МВД РФ. Авторский коллектив ЦОКР МВД России. -М.,2009.
10. Организация и проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия. Методические рекомендации. -М./Военная академия имени Ф.Э.Дзержинского, 2002.
11. Потапов А.А. Искусство снайпера.- М./Фаир-Пресс, 2005.
12. Пуллэм Б., Хейненкрат Ф.Т. Спортивная стрельба из винтовки. Руководство для стрелков и тренеров. -М./ Физкультура и спорт, 1993.
13. Сологуб С.Л. Методология управления спортивно-тренировочным процессом в пулевой стрельбе..-М., 2010.
14. Стрельба из пневматических винтовок. Методическое пособие. - М., 2011.
15. Федорни В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар/ Редакционно-издательского совета Кубинской государственной академии Ф К, 1995.
16. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. Издание 3-е. - М./ Воениздат, 1996