

Частное образовательное учреждение дополнительного образования детей  
«Епархиальное особое учреждение  
Детско-юношеский центр Православной культуры «Умиление»

Рассмотрено  
на заседании учебно-  
методического совета  
ЧОУ ДОД «ЕОУ ДЮЦ ПК  
«Умиление»  
Протокол № 1  
от 24августа 2017 г.

Принята  
на педагогическом совете  
ЧОУ ДОД «ЕОУ ДЮЦ ПК  
«Умиление»  
Протокол № 1  
от 30августа 2017 г.



**Дополнительная общеразвивающая программа  
«Меткий стрелок»**

**Возраст обучающихся 9 - 17 лет.  
Срок реализации 1 год**

Составитель: Заместитель начальника  
кадетского корпуса им. А.В. Суворова  
А.С. Ефимов

Заплавное

2017

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Меткий стрелок» разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Федеральным Законом «О внесении изменений в отдельные законодательные акты в части изменения понятия и структуры государственного образовательного стандарта» от 01 декабря 2007 г. № 309-ФЗ. Программа Меткий стрелок» является модифицированной, разработана на основе «Примерной программы внеурочной деятельности начального и основного образования», под редакцией В.А. Горского по заказу Министерства образования и науки Российской Федерации и Федерации агентства по образованию (Москва, «Просвещение» 2011 г.)

Программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы декоративно-прикладного творчества.

**Направленность:** по содержанию является спортивно-военной, по функциональному назначению – прикладной, по форме организации – кружковой, по времени организации - однолетней.

**Программа направлена на:**

- укрепление физического и психического здоровья;
- профилактику асоциального поведения;
- создание необходимых условий для приобщения ребенка к ведению здорового образа жизни, профессионального самоопределения, спортивной и физической самореализации личности ребенка, его интеграции в систему спортивного движения общества;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- содействие правильному физическому развитию;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- обеспечение эмоционального благополучия ребенка;
- взаимодействие тренера спортивной секции с семьей.

Вид дополнительной общеразвивающей программы: модифицированная.

Уровень дополнительной общеразвивающей программы: начальный.

Особенности обучения в текущем учебном году: учебно-тематический план сохранен в полном объеме.

**Новизна программы.** Состоит в том, что она не замещает, а гармонично дополняет сложившуюся систему военно-патриотического воспитания в общеобразовательных учреждениях. В программу добавлены материалы по психологической подготовке кадетов к соревнованиям, благодаря чему кадеты будут развиваться могут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по стрельбе различного уровня, получать спортивные разряды, звания.

**Актуальность программы.** Оружие и особенно стрельба из него всегда вызывает живой интерес у подростков. Кроме того, в настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников, а стрельба из пневматической винтовки является отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка, таких как терпение, усидчивость, самообладание, выдержка, спокойствие, взаимовыручка. Разнообразное воздействие во время стрельбы стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению

наследственных возможностей нервной системы. Организация спортивного кружка «Юный стрелок» в гимназии позволяет развивать общефизическую подготовку кадетов, воспитывать у будущих мужчин любовь к Родине, смелость, мужество, решительность, целеустремленность, трудолюбие, внимательность и самостоятельность.

**Педагогическая целесообразность.** При занятиях стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремлённость, 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 технологий, способствующих формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения. Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности тренера и спортсмена. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.

Отличительной особенностью данной программы от существующих, в этой области является комплексный подход в приобщении к здоровому образу жизни кадет посредством выработки и развития как волевых качества (целеустремлённость, настойчивость, выдержка, самообладание), так и психических познавательных процессов (память, зрительный анализатор, ассоциативное мышление, внимание). В процессе занятий у кадет формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

**Цель программы** - воспитание кадет в духе преданности своему Отечеству, готовности к службе в ВС РФ, защите своей Родины, формирование в детях духовно-нравственных ценностей.

#### Задачи программы:

##### *Обучающие:*

- дать первоначальные знания по устройству стрелкового оружия, теории и практике пулевой стрельбы, основам и правилам стрельбы из пневматического оружия;
- научитьциальному уходу за стрелковым оружием, правилами его хранения и использования;
- формировать первичные знания по истории создания и развития различных видов стрелкового оружия, его современных типах, устройстве и технических характеристиках;

##### *Развивающие:*

- овладение основными навыками стрельбы, выполнение начальных спортивных упражнений;
- развивать необходимые волевые качества для меткой стрельбы в различных условиях, в том числе на спортивных соревнованиях;
- прививать навыки безопасного обращения с оружием, правильного ухода и хранения оружия;
- развивать образное мышление и воображение;
- создать условия к саморазвитию кадет;
- развивать у детей эстетическое восприятие окружающего мира;
- развивать внутреннюю свободу ребенка, способность к объективной самооценке и самореализации поведения, чувства собственного достоинства, самоуважения;

***Воспитательные:***

- воспитывать любовь к Богу;
- формировать чувства взаимовыручки и коллективизма;
- воспитывать выдержку, самообладание, терпение;
- воспитывать уважительное отношение между членами команды в спортивных соревнованиях;
- воспитывать мужество, стойкость, храбрость, и другие качества личности, необходимые будущим защитникам Отечества;

***Мотивационные:***

- способствовать достижению кадетами спортивных разрядов и званий;
- повышать результативность в выполнении упражнений по стрельбе из пневматической винтовки;
- совершенствовать функциональные возможности организма;

***Социально-педагогические:***

- формирование общественной активности;
- реализация в социуме.

**Особенности организации образовательного процесса.**

Срок реализации программы 1 год.

Учебный план года обучения составляет 34 часа.

Продолжительность образовательного процесса составляет 34 недели в год.

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю, по 1 часу (40 минут).

Рекомендуемый состав группы – 8 человек.

**Формы и методы занятий.**

Учитывая возрастные и психические особенности кадет, для реализации программы используются различные формы и методы занятий. В процессе занятий используются различные формы занятий: традиционные, комбинированные и практические занятия; лекции, игры, праздники, конкурсы, соревнования, а также различные методы, в основе которых лежит способ организации занятия:

Формы проведения занятий: индивидуальная, фронтальная, групповая.

**Практические методы:**

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный.

Кроме того, в программе представлены контрольные нормативы, а также методическое обеспечение и литература. Тренер, исходя из целей, условий, возрастных и индивидуальных особенностей занимающихся, потребностей работы секции, может изменять продолжительность занятия и распределение времени. Тестирование уровня подготовленности проводится по контрольным упражнениям.

**Программой предусмотрены теоретические и практические занятия.**

Методика организации теоретических и практических занятий 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.

На практических занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по разборке и сборке автомата Калашникова, а так же совершенствование техники стрельбы из пневматического оружия.

Прохождение каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определенными практическими навыками в стрельбе.

Главной отличительной особенностью изучения данного курса является наличие в гимназии материальной базы. Это: учебный класс для теоритических занятий, пневматические винтовки МР - 512, МР – 60, пистолеты МР - 53, мишени, пуль, стенды для стрельбы.

К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм иувечий, по знанию устройства и работы данного вида оружия.

#### **Ожидаемый результат и способы определения их результативности.**

По окончании учащийся должен знать:

- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правилам 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 инструктором при проведении учебных стрельб из пневматического оружия.

#### **Учащийся должен уметь:**

- выполнять стрелковые упражнения из положения, лежа и сидя;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять специальные действия способствующие уравновешиванию 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.

#### **Формами контроля обучения по программе являются:**

1. Соревнования по стрельбе;
2. Соревнования по военно-прикладному многоборью;
3. Выполнение контрольных упражнений.

#### **Техническое обеспечение:**

1. Плакаты по изучению устройства и взаимодействия частей АК, ПМ и пневматической винтовки;
2. Сборно-разборный макет УСМ автомата Калашникова;
3. Пневматическая винтовка МР-512 (4,5 мм) – 4 штуки;
4. Пневматическая винтовка МР-60 (4,5 мм) – 2 штуки
5. Пневматический пистолет МР-53 (4,5 мм) – 1 штука;
6. Мишени бумажные (различные);
7. Пули «Альфа» 4,5 мм для стрельбы из пневматического оружия.

### Учебно – тематический план

№ п.п.	Тема	Всего часов	Теория	Практика
1	История стрелкового оружия.	1	1	-
2	Теоретические основы стрельбы	6	6	-
3	Устройство и назначение винтовки MP-512, пистолета MP-53.	2		2
4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	1	1	-
5	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе	4		4
6	Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	4		4
7	Техника стрельбы из пневматической винтовки MP-512 на 10 м сидя.	6		6
8	Техника стрельбы из пневматической винтовки MP-512 на 10 м стоя.	7		7
9	Стрельба из пневматического пистолета MP-53.	3		3
<b>ИТОГО</b>		34	8	26

### Содержание программы.

**Тема 1:** История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

**Тема 2:** Теоретические основы стрельбы. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания.

**Тема 3:** Устройство и назначение винтовки устройство и назначение винтовки MP-512, пистолета MP-53. Общие данные.

**Тема 4:** Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. Общие требования.

**Тема 5:** Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание.

**Тема 6:** Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Упражнение №1 «Контроль однообразия прицеливания». Упражнение № 2 «Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания».

**Тема 7:** Техника стрельбы из пневматической винтовки MP-512 на 10 м сидя. Упражнение № 3. «Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок». Упражнение № 4. «Стрельба по квадрату 10×10 на листе белой бумаги». Задание попасть в квадрат. Упражнение № 5. «Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки».

**Тема 8:** Техника стрельбы из пневматической винтовки MP-512 на 10 м стоя. Упражнение № 3. «Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок». Упражнение № 4. «Стрельба по квадрату 10×10 на листе белой бумаги». Задание попасть в квадрат. Упражнение № 5. «Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки».

**Тема 9:** Стрельба из пневматического пистолета МР - 53. Правильное положение ног при стрельбе. Прицеливание. Мягкий спуск. Практически выполнить упражнение: расстояние — 10 м, мишень № 8,выстрелов — 3×5.

### **Список литературы**

1. « Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 1986 г.
2. «Программы допризывной подготовки юношей» 1990 г.
3. В.Е. Маркевич «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон» С-Пб.
4. В.И. Мураховский, С.Л. Федосеев «Оружие пехоты», изд. Арсенал-Пресс», М, 1992 г.
5. Д.Н. Болотин « История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С- П;
6. Д.Н. Болотин «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 1986 г.
7. Лелюшенко Д.Д., « Пособие для допризывников», Военное издательство Министерства Обороны союза ССР, Москва, 1964.
8. Науменко Ю.А., « Начальная военная подготовка», Москва, Просвещение, 1987 г.
9. Попов Е.А., «Огневая подготовка», Москва, 2004 г.
10. Яковлев Н.П., «Учебник допризывника», Военное издательство Министерства Обороны союза ССР, Москва, 1960.
11. А. Д. Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».
12. А. С. Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».
13. Правила соревнований по пулевой стрельбе.

### **Методические пособия:**

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