

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
«Центр допризывной подготовки и патриотического воспитания»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МАОУ «ЦДПиВ»  
Протокол № 2  
от «05» 09 2022 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«ОГНЕВАЯ ПОДГОТОВКА»**

Возраст детей: 11-18 лет  
Срок реализации программы: 3 года.

Составитель программы:  
Викулов Андрей Геннадьевич  
Педагог дополнительного  
образования

Г. Улан-Удэ  
2022 г.

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа составлена в соответствии:

- Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции Федерального закона от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся») (далее – 273-ФЗ);

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р;

- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14)

### **1. Основные характеристики программы:**

**1.1. Дополнительная общеразвивающая программа «Огневая подготовка» (далее - Программа)** реализуется в соответствии с социально-гуманитарной направленностью образования:

Огневая подготовка, включающая изучение устройства и действия стрелкового оружия, отработку приемов и правил стрельбы из него является одним из основных предметов программы начальной военной подготовки.

Главными принципами, положенными в основу методики проведения всех занятий, являются сознательность и активность обучаемых, в результате чего достигается лучшее усвоение учебного материала.

Важными принципами обучения являются наглядность и доступность, разнообразие форм обучения, обеспечивающие наглядность: показ техники выполнения отдельных приемов или их элементов лучшим обучаемым; иллюстрация схем, рисунков, фотографий, плакатов; демонстрацию макетов и киноматериалов.

Основными методами обучения огневой подготовке в группах являются показ с объяснением и практическая работа (упражнения).

Знания, навыки и умение обучаемых должны постоянно закрепляться в ходе занятий.

Необходимыми принципами, обеспечивающими успех обучения, являются также, с одной стороны, коллективизм и, с другой – индивидуальный подход к каждому допризывнику. Долг руководителя занятия – сплотить, сдружить учебные группы, создать из них хорошие коллективы. Для этого он должен знать каждого обучаемого: где и как он учится, в какой семье живет; стараться выявить склонность каждого обучаемого, индивидуальные черты его характера. Для преподавателя, ведущего практические занятия по стрельбе, все это особенно важно, так как любая стрельба требует высокой организованности, строгого соблюдения мер безопасности и сознательной дисциплины.

Таковы основные принципы обучения и воспитания, которым должен следовать руководитель, организуя и проводя занятия по огневой подготовке с допризывниками.

Программа имеет три раздела:

- основы военной службы
- огневая стрелковая подготовка
- основы здорового образа жизни.

Программа разработана на основе учебных планов, типовых программ и методических пособий по ОВС.

Категория обучаемых- 11-18 лет  
Срок обучения – 3 года.

**1.2. Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время Российская Федерация большое внимание уделяет укреплению своей обороноспособности. В войска поступает новейшее вооружение и военная техника, а между тем, срок службы по призыву составляет всего один год. За это время молодому солдату необходимо адаптироваться к новым условиям жизни и быта, научиться жить в воинском коллективе, освоить вооружение и военную технику согласно своей должности.

В этих условиях на допризывную подготовку возлагается огромная ответственность за подготовку юношей к прохождению действительной военной службы в Вооруженных Силах РФ. Она организовывается и проводится на основании законов РФ «Об образовании», «Об обороне», «О воинской обязанности и военной службе».

В процессе допризывной подготовки молодежь должна понять и усвоить:

- положения Конституции РФ о защите Отечества;
- назначение Вооруженных Сил, их характер и особенности;
- значение военной службы, как почетной обязанности граждан Российской Федерации;
- значение военной присяги и ее основные требования;
- положения общевоинских уставов ВС РФ;
- ознакомиться с вооружением и военной техникой воинской части, размещением и бытом личного состава;
- приобрести необходимые знания и практические навыки в объеме подготовки молодого солдата;
- приобрести навыки по защите от оружия массового поражения;
- приобрести необходимые знания и практические навыки по огневой подготовке;
- ознакомиться с навыками выживания в экстремальных условиях.

### **1.3. Отличительные особенности программы**

Данная программа модифицированная; за основу взята программа центра олимпийской подготовки по стрельбе и программы педагогов дополнительного образования ЦДП и ПВ; обобщен опыт ведения занятий по огневой подготовке; в программу добавлены базовые физические упражнения и упражнения для совершенствования навыка ведения стрельбы; преимущества данной программы перед аналогичными в том что программа содержит инновационную методику обучения стрельбе учащихся. Данная программа дополнена упражнениями, которые способствуют развитию у учащихся здоровье сберегающего прогресса, учащиеся не только овладевают практическими навыками ведения стрельбы, но и в процессе обучения укрепляют своё здоровье.

**1.4. Педагогическая целесообразность** программы *определяется возможностью общего разностороннего развития личности учащегося в процессе предлагаемой ему деятельности. Психолого-педагогическая целесообразность Программы обусловлена тем, что образовательный процесс в ходе реализации ее содержания построен на соблюдении основных психолого-педагогических подходов и принципов*

**1.5. Цель программы:** развитие у школьников таких качеств, которые будут обеспечивать не только достижения результатов в стрелковом спорте (самообладание, внимательность и самостоятельность), но и сформируют социальный опыт школьника: готовность к защите Отечества, коллективизм, дружбу.

### **1.6. Задачи**

**Воспитательные:** воспитание у школьников смелости и мужества, решительности и самообладания, ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

**Развивающие:** развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в обществе; способствовать развитию лидерских качеств подростков; развитие умений работать в группе, коллективе;

**Знания, умения и навыки:** получение знаний об основах стрельбы, получение навыков стрельбы из пневматической винтовки, получение навыков проведения физических упражнений для укрепления общей физической подготовки и для формирования правильной осанки.

### **1.7. Возраст учащихся, которым адресована программа:**

Программа рассчитана на три года занятий с детьми 11-18 лет.

### **1.8. Формы занятий:**

Основой для внедрения и постоянного совершенствования дополнительной общеобразовательной программы огневая подготовка является процесс непрерывного образования: выполнение уставных требований, соблюдение мер безопасности, соблюдение субординации, взаимодействие в условиях внутреннего самоуправления.

Основной формой учебных занятий при реализации данной Программы является классический урок продолжительностью **45 минут**. Продолжительность перемен между уроками может составлять **10 минут**.

Предполагается проведение *классического и интегрированного уроков, включающих* материалы двух и более разделов обучения.

При подготовке к занятию учитель должен учитывать особенности организации различных форм учебных занятий и определять, какая именно форма является наиболее эффективной для достижения поставленных целей

казацкого обучения и воспитания.

*Методами проведения занятий по Программе являются:*

- *словесные методы обучения* (устное изложение материала, беседа и др.);
- *наглядные методы обучения* (показ видеоматериалов, иллюстраций; показ образцового выполнения приёма действий в исполнении педагога, или наиболее подготовленного ученика, наблюдение и др.);
- *практические методы обучения* (тренинги);
- *выездные занятия, предполагающие включение учащихся в естественную образовательную среду* (посещение тиров, воинских частей, полигонов и т.д.).

Основными формами организации деятельности обучающихся на занятиях в рамках Программы являются:

- групповая,
- индивидуально-групповая,
- индивидуальная.

*Основными видами учебных занятий, предусмотренных Программой, являются:*

- ***теоретические занятия*** - проводятся преимущественно в форме рассказа, беседы, метода проблемного диалога, сократической беседы, дискуссии, полемики с использованием дидактического материала и технических средств обучения;
- ***практические занятия*** - включают изучение и закрепление полученных знаний в соответствующих мероприятиях и во время выездных занятий;
- ***спортивно-массовые мероприятия*** - соревнования, олимпиады, праздники, и др.;
- ***комплексные занятия*** - включают выполнение приёмов, действий, нормативов задач или их комбинаций нескольких разделов Программы;
- ***контрольные занятия*** - проводятся, как правило, после изучения значимых тем обучения и на завершающем этапе обучения. На контрольных занятиях обучающиеся отвечают на теоретические вопросы, выполняют упражнения и тестовые задания, определяемые учителем.

***Структура типового учебного занятия:***

♦ вводная часть – 10 мин. (приветствие обучающихся, проверка личного состава и готовности его к занятию, доведение темы и целей занятия, учебных вопросов и порядка их отработки, пояснение актуальности темы занятия, её значимости в изучаемом разделе, опрос по ранее изученным темам);

♦ основная часть – 30 мин. (при устном изложении изучаемого материала - доведение учебного информации до обучающихся, заслушивание докладов и рефератов школьников; на практическом занятии [тренировке] – отработка нормативов, приёмов действий и движений после краткого показа и рассказа);

♦ заключительная часть – 5 мин. (напоминание обучаемым темы и целей занятия, как они достигнуты, подведение итогов, постановка задач на следующее занятие, ответ на вопросы обучаемых).

Учебно-методические материалы для проведения занятий разрабатываются педагогом и обновляются по мере необходимости.

Все виды учебно-методических материалов хранятся в образовательной организации в течение всего периода обучения воспитанников.

Обязательным документом учителя на каждом учебном занятии является план-конспект (план) его проведения. Он разрабатывается педагогом, проводящим данное занятие.

План-конспект (план) разрабатывается в соответствии с требованиями рабочей Программы, тематического плана и методической разработки по данному разделу.

Порядок разработки планов-конспектов (планов) проведения занятия и их утверждения определяется администрацией образовательной организации.

## **2. Объем программы:**

**2.1. Объем программы** – количество часов на весь период обучения по программе: 576 часов.

**2.2. Срок реализации программы** – количество недель - 36 в год, месяцев-9 в год, 3 года, необходимо для освоения программы, запланированный срок реален для достижения цели и ожидаемых результатов.

**2.3. Режим занятий:** \_\_1 год обучения, 2 раза в неделю по 2 часа; \_2-3 год обучения, 3 раза в неделю по 2 часа.

### **3. Планируемые результаты**

#### **3.1. Планируемые результаты**

##### **Знать:**

- историю развития стрелкового спорта;
  - виды отечественного стрелкового оружия их характеристики и устройство;
  - прикладным и оборонным значением стрелкового спорта;
  - характеристики моделей пневматического оружия;
  - устройство и взаимодействием частей пневматического оружия
  - технику безопасности при пользовании пневматическим оружием;
  - основы производства меткого выстрела;
  - методику обучения технике стрельбы;
  - специальные стрелковые упражнения;
  - организацию соревнований по стрельбе и их проведение, боевые свойства и материальную часть стрелкового вооружения;
- выполнить норматив по стрельбе из пневматической винтовки на значок «Юный Стрелок»,

##### **Уметь:**

- владеть знаниями и представлениями об истории и возникновении стрелкового спорта;
- владеть пневматическим оружием;
- готовность к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организованное проведение свободного времени, досуга;
- пропаганда здорового образа жизни;
- выполнять упражнения стрельб из пневматической винтовки.

#### **3.2. Способы и формы проверки результатов**

Индивидуальные оценки обучаемых на контрольных занятиях слагаются из оценок, за выполнение каждого норматива (приема, упражнения) и определяются:

«отлично»- если не менее 50% приемов, упражнений выполнены на отлично, а остальные на хорошо;

«хорошо»- если не менее 50% приемов, упражнений выполнены на хорошо, а остальные на удовлетворительно;

«удовлетворительно»- если не более, чем по одному из приемов получена оценка неудовлетворительно.



## I.I СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Разделы, дисциплины	Количество часов по годам обучения		
	1 год	2 год	3 год
	всего	всего	всего
<b>1. "Основы стрелковой подготовки".</b>	<b>104</b>	<b>140</b>	<b>140</b>
1.1. Техника безопасности при обращении с оружием.	8	8	8
1.2. Огневая подготовка.	88	118	118
1.3. История развития стрелкового спорта.	4	4	4
1.4. Основы здорового образа жизни.	4	10	10
<b>2. Общая физическая подготовка.</b>	<b>36</b>	<b>72</b>	<b>72</b>
<b>Всего</b>	<b>140</b>	<b>212</b>	<b>212</b>
<b>3. Зачет</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>
<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>216</b>	<b>216</b>

#### Учебно-тематический план 1 год обучения

№ п/п	Разделы программы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			теорет	практ	
<b>1</b>	<b>Основы стрелковой подготовки</b>	<b>104</b>			

<b>Тема № 1.1</b>	<b>Техника безопасности при обращении с оружием.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	
	<b>Занятие 1</b> Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	1	1	-	зачет
	<b>Занятие 2.</b> Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.	1	1	-	опрос
	<b>Занятие 3.</b> «Ознакомление со стрелковым вооружением ВС РФ»	1	1	-	опрос
	<b>Занятие 4.</b> «Автомат Калашникова: назначение, устройство, тактико-технические характеристики, меры безопасности при обращении с ним.»	2	2	-	опрос практич. занятие
	<b>Занятие 5.</b> «Пневматическая винтовка МР-512: назначение, устройство, тактико-технические характеристики, меры безопасности при обращении с ней.»	2	2	-	опрос практич. занятие
	<b>Занятие 6.</b> Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.	1	1	-	опрос
<b>Тема № 1.2</b>	<b>Огневая(стрелковая) подготовка</b>	<b>88</b>	<b>15,5</b>	<b>72,5</b>	
	<b>Занятие 7.</b> Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	1	-	1	практич. занятие
	<b>Занятие 8.</b> «Явление выстрела». «Силы действующие на пулю при производстве выстрела».	1	1	-	опрос
	<b>Занятие 9.</b> «Силы действующие на полет пули. Полевые правила стрельбы. Решение задач по выбору точки прицеливания в различных условиях стрельбы».	2	0,5	1,5	тестирова ние

<b>Занятие 10.</b> «Сила отдачи. Деривация. Увод ствола в сторону от линии прицеливания».	1	1	-	опрос
<b>Занятие 11.</b> Техника стрельбы из пневматической винтовки мр-512.	2	1	1	опрос
<b>Занятие 12.</b> «Назначение, боевые свойства и принцип работы автомата Калашникова.»	4	4	-	опрос
<b>Занятие 13.</b> «Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборке после неполной разборки АК-74».	23	-	23	практич. занятие
<b>Занятие 14.</b> «Назначение, устройство, тактико-технические характеристики и принцип работы пневматической винтовки.	4	4	-	опрос
<b>Занятие 15.</b> «Правила хранения и обслуживания стрелкового оружия».	4	4	-	опрос
<b>Занятие 16.</b> «Изготовка для стрельбы лежа из положения лежа. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	3	-	3	практич. занятие
<b>Занятие 17.</b> «Изготовка для стрельбы из положения с колена. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	3	-	3	практич. занятие
<b>Занятие 18</b> «Изготовка для стрельбы из положения стоя, с упором. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	3	-	3	практич. занятие
<b>Занятие 19</b> «Стрельба из положения лежа из пневматической винтовки МР-512».	9	-	9	практич. занятие
<b>Занятие 20</b> «Стрельба из положения с колена из пневматической	10	-	10	практич. занятие

	винтовки МР-512».				
	<b>Занятие 21</b> «Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	10	-	10	практич. занятие
	<b>Занятие 22</b> «Тренировка в выполнении норматива ГТО	8	-	8	практич. занятие
<b>Тема 1.3</b>	<b>История развития стрелкового спорта</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
<b>Тема 1.4</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	
	<b>Занятие 1.</b> «Сохранение и укрепление здоровья».	1	1	-	опрос
	<b>Занятие 2</b> «Здоровый образ жизни и его составляющие».	2	2	-	опрос
	<b>Занятие 3</b> «Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек».	1	1	-	опрос
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>36</b>	<b>-</b>	<b>36</b>	
<b>Тема 2.1</b>	Упражнения на глагодвигательную координацию.	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>практич. занятие</b>
<b>Тема 2.2</b>	Блок техник на растяжение.	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>практич. занятие</b>
<b>Тема 2.3</b>	Блок техник на мышечную компрессию.	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>практич. занятие</b>
<b>Тема 2.3</b>	Упражнения для баланса тела	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>практич. занятие</b>
<b>Тема 2.3</b>	Упражнения для пострур (стабильности)	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>6</b>	<b>практич. занятие</b>
<b>Тема 2.4</b>	ОФП ГТО	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>8</b>	<b>практич. занятие</b>
<b>3</b>	<b>Зачет</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>зачёт</b>
	<b>Промежуточный зачет</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>зачёт</b>
	<b>Итоговый зачет</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>зачёт</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>144</b>	<b>33,5</b>	<b>110,5</b>	

## Учебно-тематический план 2 год обучения

№ п/п	Разделы программы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			теорет	практик	
<b>1</b>	<b>Основы стрелковой подготовки</b>	<b>140</b>			
<b>Тема № 1.1</b>	Техника безопасности при обращении с оружием.	<b>8</b>	<b>8</b>	-	
	Занятие 1 Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	<b>зачет</b>
	Занятие 2. Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	<b>опрос</b>
	Занятие 3. «Ознакомление со стрелковым вооружением ВС РФ»	<b>1</b>	<b>1</b>	-	<b>опрос</b>
	Занятие 4. «Автомат Калашникова: назначение, устройство, тактико-технические характеристики, меры безопасности при обращении с ним.»	<b>2</b>	<b>2</b>	-	<b>опрос практич. занятие</b>
	Занятие 5. «Пневматическая винтовка МР-512: назначение, устройство, тактико-технические характеристики, меры безопасности при обращении с ней.»	<b>2</b>	<b>2</b>	-	<b>опрос практич. занятие</b>
	Занятие 6. Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.	<b>1</b>	<b>1</b>	-	<b>опрос</b>
<b>Тема № 1.2</b>	<b>Огневая(стрелковая) подготовка</b>	<b>118</b>	<b>27,5</b>	<b>90,5</b>	
	Занятие 7. Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	<b>2</b>	-	<b>2</b>	<b>практич. занятие</b>

Занятие 8. «Явление выстрела». «Силы действующие на пулю при производстве выстрела».	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>опрос</b>
Занятие 9. «Силы действующие на полет пули. Полевые правила стрельбы. Решение задач по выбору точки прицеливания в различных условиях стрельбы».	<b>4</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	<b>тестирование</b>
Занятие 10. «Сила отдачи. Деривация. Увод ствола в сторону от линии прицеливания».	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>опрос</b>
Занятие 11. Техника стрельбы из пневматической винтовки мр-512.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>опрос</b>
Занятие 12. «Назначение, боевые свойства и принцип работы автомата Калашникова.»	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>опрос</b>
Занятие 13. «Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборке после неполной разборки АК-74».	<b>28</b>	<b>-</b>	<b>28</b>	<b>практич. занятие</b>
Занятие 14. «Назначение, устройство, тактико-технические характеристики и принцип работы пневматической винтовки.	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	<b>опрос</b>
Занятие 15. «Правила хранения и обслуживания стрелкового оружия».	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>-</b>	<b>опрос</b>
Занятие 16. «Изготовка для стрельбы лежа из положения лежа. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	<b>5</b>	<b>-</b>	<b>5</b>	<b>практич. занятие</b>
Занятие 17. «Изготовка для стрельбы из положения с колена. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	<b>3</b>	<b>-</b>	<b>3</b>	<b>практич. занятие</b>

	Занятие 18 «Изготовка для стрельбы из положения стоя, с упором. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	5	-	5	<b>практич. занятие</b>
	Занятие 19 «Стрельба из положения лежа из пневматической винтовки МР-512».	9	-	9	<b>практич. занятие</b>
	Занятие 20 «Стрельба из положения с колена из пневматической винтовки МР-512».	10	-	10	<b>практич. занятие</b>
	Занятие 21 «Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	15	-	15	<b>практич. занятие</b>
	Занятие 22 «Тренировка в выполнении норматива ГТО	9	-	9	<b>практич. занятие</b>
<b>Тема 1.3</b>	<b>История развития стрелкового спорта</b>	4	4	-	
<b>Тема 1.4</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	10	10	-	
	Занятие 1. «Сохранение и укрепление здоровья».	2	2	-	<b>опрос</b>
	Занятие 2 «Здоровый образ жизни и его составляющие».	5	5	-	<b>опрос</b>
	Занятие 3 «Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек».	3	3	-	<b>опрос</b>
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	72	-	72	
<b>Тема 2.1</b>	Упражнения на глагодвигательную координацию.	8	-	8	<b>практич. занятие</b>
<b>Тема 2.2</b>	Блок техник на растяжение.	12	-	12	<b>практич. занятие</b>

<b>Тема 2.3</b>	Блок техник на мышечную компрессию.	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>практич. занятие</b>
<b>Тема 2.3</b>	Упражнения для баланса тела	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>практич. занятие</b>
<b>Тема 2.3</b>	Упражнения для позуры (стабильности)	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>практич. занятие</b>
<b>Тема 2.4</b>	<b>ОФП ГТО</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>практич. занятие</b>
<b>3</b>	<b>Зачет</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>зачёт</b>
	<b>Промежуточный зачет</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>зачёт</b>
	<b>Итоговый зачет</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>зачёт</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>51,5</b>	<b>164,5</b>	



### Учебно-тематический план 3 год обучения

№ п/п	Разделы программы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			теоре т	прак т	
<b>1</b>	<b>Основы стрелковой подготовки</b>	<b>140</b>			
<b>Тема № 1.1</b>	<b>Техника безопасности при обращении с оружием.</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>-</b>	
	Занятие 1 Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>зачет</b>
	Занятие 2. Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>опрос</b>
	Занятие 3. «Ознакомление со стрелковым вооружением ВС РФ»	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>опрос</b>
	Занятие 4. «Автомат Калашникова: назначение, устройство, тактико-технические характеристики, меры безопасности при обращении с ним.»	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>опрос практич. занятие</b>
	Занятие 5. «Пневматическая винтовка МР-512: назначение, устройство, тактико-технические характеристики, меры безопасности при обращении с ней.»	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>опрос практич. занятие</b>
	Занятие 6. Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>	<b>опрос</b>
<b>Тема № 1.2</b>	<b>Огневая(стрелковая) подготовка</b>	<b>118</b>	<b>27,5</b>	<b>90,5</b>	
	Занятие 7. Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>практич. занятие</b>

Занятие 8. «Явление выстрела». «Силы действующие на пулю при производстве выстрела».	<b>1</b>	<b>1</b>	-	<b>опрос</b>
Занятие 9. «Силы действующие на полет пули. Полевые правила стрельбы. Решение задач по выбору точки прицеливания в различных условиях стрельбы».	<b>4</b>	<b>1,5</b>	<b>2,5</b>	<b>тестирование</b>
Занятие 10. «Сила отдачи. Деривация. Увод ствола в сторону от линии прицеливания».	<b>3</b>	<b>3</b>	-	<b>опрос</b>
Занятие 11. Техника стрельбы из пневматической винтовки мр-512.	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>опрос</b>
Занятие 12. «Назначение, боевые свойства и принцип работы автомата Калашникова.»	<b>6</b>	<b>6</b>	-	<b>опрос</b>
Занятие 13. «Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	<b>28</b>	-	<b>28</b>	<b>практич. занятие</b>
Занятие 14. «Назначение, устройство, тактико-технические характеристики и принцип работы пневматической винтовки.	<b>8</b>	<b>8</b>	-	<b>опрос</b>
Занятие 15. «Правила хранения и обслуживания стрелкового оружия».	<b>6</b>	<b>6</b>	-	<b>опрос</b>
Занятие 16. «Изготовка для стрельбы лежа из положения лежа. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	<b>5</b>	-	<b>5</b>	<b>практич. занятие</b>
Занятие 17. «Изготовка для стрельбы из положения с колена. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	<b>3</b>	-	<b>3</b>	<b>практич. занятие</b>

	Занятие 18 «Изготовка для стрельбы из положения стоя, с упором. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	5	-	5	практич. занятие
	Занятие 19 «Стрельба из положения лежа из пневматической винтовки МР-512».	9	-	9	практич. занятие
	Занятие 20 «Стрельба из положения с колена из пневматической винтовки МР-512».	10	-	10	практич. занятие
	Занятие 21 «Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	15	-	15	практич. занятие
	Занятие 22 «Тренировка в выполнении норматива ГТО	9	-	9	практич. занятие
<b>Тема 1.3</b>	<b>История развития стрелкового спорта</b>	4	4	-	
<b>Тема 1.3</b>	<b>Основы здорового образа жизни</b>	10	10	-	
	Занятие 1. «Сохранение и укрепление здоровья».	2	2	-	опрос
	Занятие 2 «Здоровый образ жизни и его составляющие».	5	5	-	опрос
	Занятие 3 «Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек».	3	3	-	опрос
<b>2</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	72	-	72	
<b>Тема 2.1</b>	Упражнения на глагодвигательную координацию.	8	-	8	практич. занятие
<b>Тема 2.2</b>	Блок техник на растяжение.	12	-	12	практич. занятие

<b>Тема 2.3</b>	Блок техник на мышечную компрессию.	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>практич. занятие</b>
<b>Тема 2.3</b>	Упражнения для баланса тела	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>практич. занятие</b>
<b>Тема 2.3</b>	Упражнения для позуры (стабильности)	<b>12</b>	<b>-</b>	<b>12</b>	<b>практич. занятие</b>
<b>Тема 2.4</b>	<b>ОФП ГТО</b>	<b>16</b>	<b>-</b>	<b>16</b>	<b>практич. занятие</b>
<b>3</b>	<b>Зачет</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>зачёт</b>
	<b>Промежуточный зачет</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>зачёт</b>
	<b>Итоговый зачет</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>зачёт</b>
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>	<b>51,5</b>	<b>164,5</b>	

## **2.2 СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММЫ**

### **Раздел № 1. Основы стрелковой подготовки.**

Занятия проводятся в классах, тире, на специальных учебных местах для практического обучения. В ходе теоретических занятий по огневой подготовке обучаемые получают необходимые знания по основам и правилам стрельбы.

На занятиях по огневой подготовке применяются следующие основные методы обучения: рассказ, объяснение, показ, беседа, тренировка (упражнение) и стрельбы. Выбор метода обучения зависит от вида и темы занятия. На одном занятии могут применяться такие формы как: показ, объяснение, совершенствование навыка. Наиболее доступным методом обучения является метод показа, девиз которого «Делай, как я». При этом методе обучения дети наглядно видят, что должны изучить, чему научатся.

Одним из важных методов, применяемых на занятиях по огневой подготовке, является метод тренировки.

Тренировки могут быть индивидуальными или групповыми в составе отделения.

Организация и проведение занятий по огневой подготовке должны отвечать следующим основным требованиям:

1. Учебный материал урока (занятия) должен быть глубоким. Содержание урока (занятия) должно строго соответствовать требованиям программы обучения, наставлениям (руководствам), уставам;
2. Новый материал должен увязываться с ранее изученным;
3. На занятиях преподаватель должен прививать обучаемым любовь к оружию, уверенность в его высоких боевых качествах;
4. На всех занятиях должны поддерживаться высокая дисциплина учащихся, строгий контроль за соблюдением установленных правил и мер безопасности;
5. Наличие и подготовка класса, учебных мест, учебного оружия, наглядных пособий, плана- конспекта проведения занятий (уроков);
6. В ходе занятий должен осуществляться систематический контроль над выполнением заданий, усвоением учебного материала;
7. Занятия должны начинаться и заканчиваться в строго установленное расписанием дня время.

Для воспитания любви обучающихся, чувства гордости за отечественное оружие - следует приводить примеры, показывающие превосходство нашего оружия в Великую Отечественную войну. Приводя примеры умелого и эффективного применения воинами гранат и оружия в ближнем бою, следует убедить обучаемых, что, кроме личной храбрости и бесстрашия, необходимо самообладание, расчет, точный глазомер и физическая сила.

#### Тема Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.

Теория: Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Меры безопасности при проведении практических стрельб из пневматической винтовки.

Занятия по теме проводить в форме рассказа и беседы с использованием плакатов, диафильмов, кинофильмов и других пособий. Рассказывая о видах ВС РФ и оружии, кратко изложить историю их развития и основные задачи, которые они решают в боевой обстановке. Особое внимание обратить на неполную разборку и сборку после неполной разборки и меры безопасности при обращении с оружием.

#### **Огневая (стрелковая) подготовка.**

Занятия проводятся в учебном классе или тире. Занятия по теме проводить в форме рассказа и беседы с использованием плакатов, диафильмов, кинофильмов и других пособий.

Основной упор сделать на правильность выбора прицела, точки прицеливания. При прицеливании обратить внимание правильное расположение и совмещение

прицельной планки, мушки и мишени. Обратить внимание на плавность нажатия спускового крючка, и задержку дыхания при производстве выстрела. Не мало важным фактором при стрельбе является правильное и удобное положение для стрельбы.

При проведении стрельб возможны варианты более широкого привлечения обучаемых к отработке ряда вопросов, предусмотренных программой. Возможны тренировки одновременно на нескольких учебных местах.

**Учебное место № 1** – изготовка к стрельбе из различных положений, прицеливание и производство плавного спуска курка.

**Учебное место № 2** – неполная разборка и сборка после неполной АК, изучение и повторение материальной части стрелкового оружия.

**Учебное место № 3** – выполнение упражнений учебных стрельб.

Занятия проводятся на учебных местах по 45 минут, с последующей заменой обучаемых на учебных местах.

По окончании курса обучение проводится сдача нормативов по огневым и стрелковым тренировкам (сдача нормативов на значок «Юный стрелок», «Меткий стрелок»).

### **Пневматическая винтовка.**

**Теория:** Устройство и назначение винтовки. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.

### **Основы и правила стрельбы из пневматической винтовки по неподвижным целям.**

**Практика:** Выполнение упражнений стрельб из пневматической винтовки.

**Упражнение №1** Контроль однообразия прицеливания (без пуль) с использованием прицельных станков и ручных указаний контроля прицеливания.

**Упражнение №2** Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливания, нажатие на спусковой крючок, соблюдения дыхания.

**Упражнение №3** Стрельба по белому квадрату для выработки навыков плавного нажатия на спусковой крючок. Дистанция 5 метров, количество выстрелов-3

**Упражнение №4** Стрельба по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Количество выстрелов-3. Задание: попасть в квадрат.

**Упражнение №5** Стрельба по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Количество выстрелов-5. Задание: попасть в квадрат, найти среднюю точку попаданий по 5 пробоинам и научиться делать внос точки прицеливания, т.е. делать поправку в наводке винтовки.

**Упражнение №6** Стрельба по мишени спортивной № 8 из положения сидя за столом, или стоя около стойки с опорой локтями на стол или стойку или лежа с упора. Количество выстрелов – 8 (3 пробных + 5 зачетных) Задание: выбить 24 очка.

**Упражнение №7** Стрельба по мишени спортивной №8 из положения, стоя без упора.

Дистанция 5 метров. Количество выстрелов – 8 (3 пробных +5 зачетных) Задание выбить 24 очка.

**Упражнение №8** Стрельба по мишени № 8 из положения, сидя за столом или стоя или положения с упора. Дистанция 5 метров. Количество выстрелов – (3 пробных + 5 зачетных) Задание выбить 24 очка.

## **Раздел № 2. Основы здорового образа жизни**

Личная заинтересованность каждого человека о сохранении здоровья. Меры укрепления здоровья и профилактика заболеваний. Факторы риска основных инфекционных заболеваний. Возрастные особенности подростков. Режим труда и отдыха подростков. Влияние алкоголя, никотина и наркотиков на организм подростков. Теоретические занятия проводятся методом рассказа с использованием схем, плакатов. Практические занятия методом показа "делай как я".

## **Раздел № 3. Зачёт**

Проверка усвоенных знаний.

### 2.3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Занятия проходят на базе МАУ ДО «ЦДП и ПВ»

1 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	СЕНТЯБРЬ		очная	2	Вводное занятие.	опрос
2			очная	2	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.  Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	опрос
3			очная	2	«Сохранение и укрепление здоровья».  История развития стрелкового спорта	опрос
4			очная	2	Упражнения на глазодвиговательную координацию  «Явление выстрела». «Силы действующие на пулю при производстве выстрела».	опрос
5			очная	2	«Силы действующие на полет пули. Полевые правила стрельбы. Решение задач по выбору точки прицеливания в различных условиях стрельбы».	опрос
6			очная	2	Блок техник на растяжение.	опрос



					«Сила отдачи. Деривация. Увод ствола в сторону от линии прицеливания».	
7		очная	2		Техника стрельбы из пневматической винтовки мр-512.	опрос
8		очная	2		Блок техник на мышечную компрессию.  «Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	опрос
9		очная	2		Упражнения для баланса тела  «Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	Практическое занятие
10	октябрь	очная	2		Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.  «Назначение, боевые свойства и принцип работы автомата Калашникова.»	опрос

11		очная	2	История развития стрелкового спорта  «Назначение, боевые свойства и принцип работы автомата Калашникова.»	опрос
12		очная	2	«Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборке после неполной разборки АК-74».	опрос
13		очная	2	Упражнения на глазодвиговательную координацию  «Изготовка для стрельбы лежа из положения лежа. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	опрос
14		очная	2	Упражнения для позуры (стабильности)  «Изготовка для стрельбы из положения с колена. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	опрос
15		очная	2	Упражнения для позуры (стабильности)  «Изготовка для	Практическое занятие

					стрельбы из положения стоя, с упором. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	
16		очная	2		«Назначение, устройство, тактико-технические характеристики и принцип работы пневматической винтовки.	Практическое занятие
17		очная	2		Блок техник на растяжение.  «Правила хранения и обслуживания стрелкового оружия».	Практическое занятие
18	ноябрь	очная	2		«Ознакомление со стрелковым вооружением ВС РФ»  История развития стрелкового спорта	опрос
19		очная	2		ОФП ГТО  «Стрельба из положения лежа из пневматической винтовки МР-512».	опрос
20		очная	2		«Стрельба из положения лежа из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
21		очная	2		Блок техник на мышечную компрессию.	Практическое занятие

					«Стрельба из положения с колена из пневматической винтовки МР-512».	
22		очная	2		«Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	опрос
23		очная	2		Упражнения для баланса тела  «Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
24		очная	2		«Стрельба из положения с колена из пневматической винтовки МР-512».  «Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
25		очная	2		ОФП ГТО  «Изготовка для стрельбы лежа из положения лежа. Тренировка в производстве выстрела	Практическое занятие

					из пневматической винтовки МР-512».	
26	декабрь		очная	2	«Автомат Калашникова: назначение, устройство, тактико-технические характеристики, меры безопасности при обращении с ним.»  «Здоровый образ жизни и его составляющие».	Практическое занятие
27			очная	2	ОФП ГТО  «Изготовка для стрельбы из положения стоя, с упором. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
28			очная	2	«Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	опрос
29			очная	2	ОФП ГТО  «Правила хранения и обслуживания стрелкового оружия».	Практическое занятие
30			очная	2	«Назначение, устройство, тактико-	Практическое занятие

					технические характеристики и принцип работы пневматической винтовки.	
31		очная	2	Упражнения для постуры (стабильности)  «Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие	
32		очная	2	«Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборке после неполной разборки АК-74».	Практическое занятие	
33		очная	2	ОФП ГТО  «Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие	
34		очная	2	Зачёт	Практическое занятие	
35	январь	очная	2	«Пневматическая винтовка МР-512: назначение, устройство, тактико-технические характеристики, меры безопасности при обращении с ней.»	Практическое занятие	

					«Изготовка для стрельбы из положения с колена. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	
36		очная	2	Упражнения для постуры (стабильности)  «Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие	
37		очная	2	«Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	Практическое занятие	
38		очная	2	Блок техник на растяжение.  «Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие	
39		очная	2	«Стрельба из положения с колена из пневматической винтовки МР-512».  «Изготовка для стрельбы из положения стоя, с упором.	Практическое занятие	

					Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	
40		очная	2	Блок техник на мышечную компрессию.  «Стрельба из положения лежа из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие	
41		очная	2	Упражнения для баланса тела  «Стрельба из положения с колена из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие	
42	февраль	очная	2	«Автомат Калашникова: назначение, устройство, тактико-технические характеристики, меры безопасности при обращении с ним.»  ОФП ГТО	Практическое занятие	
43		очная	2	«Здоровый образ жизни и его составляющие».  «Стрельба из положения с колена из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие	
44		очная	2	Упражнения для баланса тела  «Стрельба из положения лежа из	Практическое занятие	



					пневматической винтовки МР-512».	
45		очная	2	«Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	«Назначение, боевые свойства и принцип работы автомата Калашникова.»	Практическое занятие
46		очная	2	Блок техник на мышечную компрессию	«Правила хранения и обслуживания стрелкового оружия».	Практическое занятие
47		очная	2	«Стрельба из положения с колена из пневматической винтовки МР-512».	«Изготовка для стрельбы из положения с колена. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
48		очная	2	Блок техник на растяжение.	«Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата	Практическое занятие

					Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	
49			очная	2	«Тренировка в выполнении норматива ГТО	Практическое занятие
50			очная	2	«Пневматическая винтовка МР-512: назначение, устройство, тактико-технические характеристики, меры безопасности при обращении с ней.»	Практическое занятие
51	март		очная	2	«Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	Практическое занятие
52			очная	2	История развития стрелкового спорта  «Стрельба из положения с колена из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
53			очная	2	Упражнения на глазодвигательную координацию  «Стрельба из	Практическое занятие

					положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	
54		очная	2		«Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	Практическое занятие
55		очная	2		Блок техник на мышечную компрессию.  «Стрельба из положения лежа из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
56		очная	2		«Правила хранения и обслуживания стрелкового оружия».  «Изготовка для стрельбы лежа из положения лежа. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
57		очная	2		Блок техник на растяжение.  «Назначение, боевые свойства и принцип работы автомата Калашникова.»	Практическое занятие
58		очная	2		«Тренировка в	Практическое

					выполнении норматива ГТО	занятие
59	апрель		очная	2	Права и обязанности стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе.  «Стрельба из положения с колена из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
60			очная	2	Упражнения на глазодвигательную координацию.  «Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
61			очная	2	«Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
62			очная	2	Блок техник на растяжение.  «Стрельба из положения с колена из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
63			очная	2	«Стрельба из положения с колена из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие

64	май		очная	2	Блок техник на мышечную компрессию.  «Стрельба из положения лежа из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
65			очная	2	Упражнения для баланса тела  «Стрельба из положения лежа из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
66			очная	2	«Тренировка в выполнении норматива ГТО	Практическое занятие
67			очная	2	Упражнения для баланса тела	Практическое занятие
68			очная	2	«Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборке после неполной разборки АК-74».	Практическое занятие
69			очная	2	Упражнения для постуры (стабильности)  «Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборке после неполной	Практическое занятие

					разборки АК-74».	
70		очная	2	ОФП ГТО	«Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	Практическое занятие
71		очная	2	Упражнения для пострелы (стабильности)	«Стрельба из положения лежа из пневматической винтовки МР-512».512».	Практическое занятие
72		очная	2		«Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	Практическое занятие
73		очная	2		«Тренировка в выполнении норматива ГТО	Практическое занятие
74		очная	2		Зачет	Практическое занятие

2-3 год обучения

№ п/п	Месяц	Число	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Форма контроля
1	СЕНТЯБРЬ		очная	2	Вводное занятие.	опрос
2			очная	2	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.  Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	опрос  Практическое занятие
4			очная	2	Упражнения на глазодвиговательную координацию  «Явление выстрела». «Силы действующие на пулю при производстве выстрела».	опрос
5			очная	2	«Силы действующие на полет пули. Полевые правила стрельбы. Решение задач по выбору точки прицеливания в различных условиях стрельбы».	Практическое занятие опрос
6			очная	2	Блок техник на растяжение.  «Сила отдачи. Деривация. Увод ствола в сторону от линии прицеливания».	Практическое занятие опрос
7			очная	2	Техника стрельбы из пневматической	опрос

					винтовки мр-512.	
8		очная	2		Блок техник на мышечную компрессию.  «Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	опрос  Практическое занятие
9		очная	2		Упражнения для баланса тела  «Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	Практическое занятие  опрос
10		очная	2		ОФП ГТО  . «Правила хранения и обслуживания стрелкового оружия».	Практическое занятие  опрос
11		очная	2		Упражнения для позуры (стабильности)	Практическое занятие



					«Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	опрос
12			очная	2	ОФП ГТО «Назначение, устройство, тактико-технические характеристики и принцип работы пневматической винтовки.»	Практическое занятие опрос
13			очная	2	Блок техник на мышечную компрессию. «Назначение, боевые свойства и принцип работы автомата Калашникова.»	Практическое занятие опрос
14			очная	2	Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. История развития стрелкового спорта	Практическое занятие опрос
15	октябрь		очная	2	«Сохранение и укрепление здоровья».	Практическое занятие

					«Здоровый образ жизни и его составляющие».	
16		очная	2	Упражнения на глазодвигательную координацию.  Предварительные упражнения - стрельба без пуль.	Практическое занятие	
17		очная	2	«Силы действующие на полет пули. Полевые правила стрельбы. Решение задач по выбору точки прицеливания в различных условиях стрельбы».	Практическое занятие	
18		очная	2	Блок техник на растяжение.  «Тренировка в выполнении норматива ГТО	Практическое занятие	
19		очная	2	«Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	Практическое занятие	
20		очная	2	Блок техник на мышечную компрессию.	Практическое занятие	

					. «Правила хранения и обслуживания стрелкового оружия».	
21		очная	2		«Назначение, устройство, тактико-технические характеристики и принцип работы пневматической винтовки.	Практическое занятие
22		очная	2		Упражнения для баланса тела  «Сила отдачи. Деривация. Увод ствола в сторону от линии прицеливания».	Практическое занятие
23		очная	2		Упражнения для позуры (стабильности)	Практическое занятие
24		очная	2		ОФП ГТО  Техника стрельбы из пневматической винтовки мр-512.	Практическое занятие
25		очная	2		Упражнения для позуры (стабильности)  «Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и	Практическое занятие

					сборки после неполной разборки АК-74».	
26	ноябрь		очная	2	ОФП ГТО  «Изготовка для стрельбы лежа из положения лежа. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
27			очная	2	«Ознакомление со стрелковым вооружением ВС РФ»  Упражнения на глагодвигательную координацию.	Практическое занятие
28			очная	2	«Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	Практическое занятие
29			очная	2	Блок техник на растяжение.  «Сила отдачи. Деривация. Увод ствола в сторону от линии прицеливания».	Практическое занятие
30			очная	2	Права и обязанности	Практическое

					<p>стрелка. Правила выполнения стрельбы. Правила обращения с оружием. Правила соревнований по стрельбе..</p> <p>«Изготовка для стрельбы лежа из положения лежа. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512»..</p>	занятие
31			очная	2	<p>Упражнения на глазодвигательную координацию.</p> <p>Техника стрельбы из пневматической винтовки мр-512.</p>	Практическое занятие
32			очная	2	<p>«Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».</p>	Практическое занятие
33			очная	2	<p>Упражнения для баланса тела.</p> <p>«Назначение, устройство, тактико-технические</p>	Практическое занятие

					характеристики и принцип работы пневматической винтовки.	
34		очная	2		. «Назначение, устройство, тактико-технические характеристики и принцип работы пневматической винтовки.  . «Правила хранения и обслуживания стрелкового оружия».	Практическое занятие
35		очная	2		ОФП ГТО  «Изготовка для стрельбы из положения стоя, с упором. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
36		очная	2		«Стрельба из положения лежа из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
37		очная	2		ОФП ГТО  «Стрельба из положения с колена из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
38		очная	2		ОФП ГТО  «Стрельба из положения стоя, с упором, из	Практическое занятие

					пневматической винтовки МР-512».	
39			очная	2	ОФП ГТО  «Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
40	декабрь			2	«Автомат Калашникова: назначение, устройство, тактико-технические характеристики, меры безопасности при обращении с ним.»  История развития стрелкового спорта	Практическое занятие
41				2	«Здоровый образ жизни и его составляющие».  «Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74»..	Практическое занятие
42				2	Упражнения на глазодвижительную координацию.	Практическое занятие

43			2	«Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	Практическое занятие
44			2	Блок техник на растяжение.  «Назначение, устройство, тактико-технические характеристики и принцип работы пневматической винтовки.»	Практическое занятие
45			2	Блок техник на мышечную компрессию.  «Назначение, боевые свойства и принцип работы автомата Калашникова.»	Практическое занятие
46			2	Упражнения для баланса тела  «Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в	Практическое занятие



					выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	
47				2	Упражнения для пострелы (стабильности)  «Назначение, устройство, тактико-технические характеристики и принцип работы пневматической винтовки.	Практическое занятие
48				2	ОФП ГТО  «Правила хранения и обслуживания стрелкового оружия».	Практическое занятие
49				2	ОФП ГТО  «Изготовка для стрельбы лежа из положения лежа. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
50				2	ОФП ГТО	Практическое занятие
51				2	«Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической	Практическое занятие

					винтовки МР-512».	
52				2	Зачёт	Зачёт. Опрос.
53	январь			2	«Автомат Калашникова: назначение, устройство, тактико-технические характеристики, меры безопасности при обращении с ним.»  «Здоровый образ жизни и его составляющие».	Практическое занятие
54				2	Упражнения на глагодвигательную координацию.  «Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	Практическое занятие
55				2	Блок техник на растяжение.  «Назначение, устройство, тактико-технические характеристики и принцип работы пневматической	Практическое занятие

				винтовки.	
56			2	Блок техник на мышечную компрессию.  «Правила хранения и обслуживания стрелкового оружия».	Практическое занятие
57			2	Упражнения для баланса тела  «Изготовка для стрельбы лежа из положения лежа. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
58			2	Упражнения для позуры (стабильности)	Практическое занятие
59			2	ОФП ГТО  «Изготовка для стрельбы из положения стоя, с упором. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
60			2	Блок техник на растяжение.  «Стрельба из положения лежа из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие

61				2	Блок техник на мышечную компрессию.  «Стрельба из положения лежа из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
62	февраль			2	«Пневматическая винтовка МР-512: назначение, устройство, тактико-технические характеристики, меры безопасности при обращении с ней.»  «Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек».	Практическое занятие
63				2	Упражнения на глазодвигательную координацию.  «Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
64				2	Блок техник на растяжение.  «Назначение, боевые свойства и принцип работы автомата Калашникова.»	Практическое занятие
65				2	Блок техник на мышечную	Практическое занятие

					компрессию.  «Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	
66				2	«Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	Практическое занятие
67				2	Упражнения для пострур (стабильности)  «Правила хранения и обслуживания стрелкового оружия».	Практическое занятие
68				2	ОФП ГТО  «Изготовка для стрельбы лежа из положения лежа. Тренировка в	Практическое занятие

					производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	
69				2	«Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек».  «Стрельба из положения лежа из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
70				2	Блок техник на растяжение.  «Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
71				2	Блок техник на мышечную компрессию.  «Тренировка в выполнении норматива ГТО	Практическое занятие
72				2	«Стрельба из положения с колена из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
73				2	Упражнения для позуры (стабильности)  «Стрельба из положения стоя, с	Практическое занятие

					упором, из пневматической винтовки МР-512».	
74	март			2	«Пневматическая винтовка МР-512: назначение, устройство, тактико-технические характеристики, меры безопасности при обращении с ней.»  История развития стрелкового спорта	Практическое занятие
75				2	Упражнения для баланса тела  «Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
76				2	«Здоровый образ жизни и его составляющие».	Практическое занятие
77				2	Упражнения для баланса тела  «Назначение, боевые свойства и принцип работы автомата Калашникова.»	Практическое занятие
78				2	«Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по	Практическое занятие

					неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	
79				2	Упражнения для баланса тела  «Изготовка для стрельбы из положения с колена. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
80				2	«Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	Практическое занятие
81				2	Упражнения для баланса тела  «Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
82				2	«Изготовка для стрельбы из положения стоя, с упором. Тренировка в производстве	Практическое занятие



					выстрела из пневматической винтовки МР-512».	
					«Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	
83				2	Блок техник на растяжение.	Практическое занятие
84				2	Упражнения для пострур (стабильности)  «Тренировка в выполнении норматива ГТО	Практическое занятие
85				2	ОФП ГТО  «Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	Практическое занятие
86				2	ОФП ГТО  «Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие

87	апрель			2	«Назначение, боевые свойства и принцип работы автомата Калашникова.»  Блок техник на растяжение.	Практическое занятие
88				2	«Сохранение и укрепление здоровья»..  «Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	Практическое занятие
89				2	Блок техник на мышечную компрессию.  «Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	Практическое занятие

90			2	Блок техник на растяжение.  «Назначение, боевые свойства и принцип работы автомата Калашникова.»	Практическое занятие
91			2	Блок техник на мышечную компрессию.  «Тренировка в выполнении норматива ГТО	Практическое занятие
92			2	«Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
93			2	История развития стрелкового спорта..  «Неполная разборка и сборка после неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	Практическое занятие
94			2	«Стрельба из положения с колена из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
95			2	Упражнения для баланса тела	Практическое занятие

					«Стрельба из положения с колена из пневматической винтовки МР-512».	
96				2	Упражнения для пострелы (стабильности)  «Тренировка в выполнении норматива ГТО	Практическое занятие
97				2	«Изготовка для стрельбы из положения с колена. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512»..  «Изготовка для стрельбы из положения стоя, с упором. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512»..	Практическое занятие
98				2	Блок техник на мышечную компрессию..  «Стрельба из положения лежа из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
99				2	«Неполная разборка и сборка после	Практическое занятие

					неполной разборки автомата Калашникова. Тренировка в выполнении норматива по неполной разборке и сборки после неполной разборки АК-74».	
100	май			2	«Вредные привычки, их влияние на здоровье. Профилактика вредных привычек».  «Стрельба из положения лежа из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
101				2	Упражнения для постуры (стабильности)..  «Стрельба из положения лежа из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
102				2	«Стрельба из положения с колена из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
103				2	Блок техник на мышечную компрессию.  «Стрельба из положения с колена из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие

104			2	«Тренировка в выполнении норматива ГТО	Практическое занятие
105			2	«Изготовка для стрельбы из положения стоя, с упором. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512»..  «Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
106			2	«Тренировка в выполнении норматива ГТО	Практическое занятие
107			2	«Изготовка для стрельбы из положения с колена. Тренировка в производстве выстрела из пневматической винтовки МР-512»..  «Стрельба из положения стоя, с упором, из пневматической винтовки МР-512».	Практическое занятие
108			2	Зачёт	Практическое занятие

**Календарный план для группы 1 - го года обучения.**

<b>Содержа ние</b>	<b>Всег о часо в</b>	<b>Сент ябрь</b>	<b>Октя брь</b>	<b>Ноя брь</b>	<b>Декаб рь</b>	<b>Янв арь</b>	<b>Февр аль</b>	<b>Ма рт</b>	<b>Апре ль</b>	<b>Ма й</b>
Техника безопасности при обращении с оружием.	8	1	1	1	1	1	1	1	1	
Огневая(с трелковая ) подготовка	88	9	10	10	10	9	10	10	10	10
История развития стрелкового спорта	4	1	1		1			1		
Основы здорового образа жизни	4	1		1			1		1	
Общая физическая подготовка.	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Зачет	4				2					2
<b>Всего часов</b>	<b>144</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>	<b>16</b>

**Календарный план для группы 2 - го года обучения.**

<b>Содержание</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Сентябрь</b>	<b>Октябрь</b>	<b>Ноябрь</b>	<b>Декабрь</b>	<b>Январь</b>	<b>Февраль</b>	<b>Март</b>	<b>Апрель</b>	<b>Май</b>
<b>Техника безопасности при обращении с оружием.</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Огневая(стрелковая) подготовка</b>	<b>118</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
<b>История развития стрелкового спорта</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>			<b>1</b>		
<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>1</b>
<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Зачет</b>	<b>4</b>				<b>2</b>					<b>2</b>
<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>24</b>



**Календарный план для группы 3 - го года обучения.**

<b>Содержа ние</b>	<b>Всег о часо в</b>	<b>Сент ябрь</b>	<b>Октя брь</b>	<b>Ноя брь</b>	<b>Декаб рь</b>	<b>Янв арь</b>	<b>Февр аль</b>	<b>Ма рт</b>	<b>Апре ль</b>	<b>Ма й</b>
<b>Техника безопасности при обращении с оружием.</b>	<b>8</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
<b>Огневая(стрелковая) подготовка</b>	<b>118</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>8</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>13</b>
<b>История развития стрелкового спорта</b>	<b>4</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		<b>1</b>			<b>1</b>		
<b>Основы здорового образа жизни</b>	<b>10</b>	<b>1</b>	<b>2</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		<b>1</b>
<b>Общая физическая подготовка.</b>	<b>72</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>8</b>
<b>Зачет</b>	<b>4</b>				<b>2</b>					<b>2</b>
<b>Всего часов</b>	<b>216</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>22</b>	<b>24</b>

## Список литературы

1. Иванов Ю.В. «методика обучения ОБЖ. М.: «Владос», 2003г.
2. Лови А.А., Минин Р.А. Организация занятий по огневой подготовке издательство ДОСААФ Москва 1973 г.
3. Руководство по 5,45 автомату Калашникова (АК-74), Министерство обороны СССР.
4. Закон РФ «О военной обязанности и военной службе» М. 2006 г.
5. Конституция Российской Федерации М. 2000 г.
4. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности 11 кл. учебник для образовательных учреждений М. ООО Издательство «Астрель» 2001 г.

## Ожидаемые результаты

### **Знать:**

- историю развития стрелкового спорта;
- виды отечественного стрелкового оружия их характеристики и устройство;
- прикладным и оборонным значением стрелкового спорта;
- характеристики моделей пневматического оружия;
- устройство и взаимодействием частей пневматического оружия
- технику безопасности при пользовании пневматическим оружием;
- основы производства меткого выстрела;
- методику обучения технике стрельбы;
- специальные стрелковые упражнения;
- организацию соревнований по стрельбе и их проведение, боевые свойства и материальную часть стрелкового вооружения;
- выполнить норматив по стрельбе из пневматической винтовки на значок «Юный Стрелок»,

### **Уметь:**

- владеть знаниями и представлениями об истории и возникновения стрелкового спорта;
- владеть пневматическим оружием;
- готовность к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации;
- организованное проведение свободного времени, досуга;
- пропаганда здорового образа жизни;
- выполнять упражнения стрельб из пневматической винтовки.

### **Критерии оценок**

**Индивидуальные оценки обучаемых на контрольных занятиях** слагаются из оценок, за выполнение каждого норматива (приема, упражнения) и определяются:

**«отлично»- если не менее 50% приемов, упражнений выполнены на отлично, а остальные на хорошо;**

**«хорошо»- если не менее 50% приемов, упражнений выполнены на хорошо, а остальные на удовлетворительно;**

**«удовлетворительно»- если не более, чем по одному из приемов получена оценка неудовлетворительно.**

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324178268299309921576629244695660457501990498096

Владелец Зайцев Олег Александрович

Действителен с 13.01.2023 по 13.01.2024