

Муниципальное казённое образовательное учреждение дополнительного образования  
«Фатежский Дом пионеров и школьников» Фатежского района Курской области

Приложение  
к дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе  
МКОУДО «Фатежский Дом пионеров и школьников»

Принята решением педагогического  
совета (протокол от 26 мая 2021 г. №5)



Утверждена приказом МКОУДО  
«Фатежский Дом пионеров школьников»  
от 26 мая 2021 г. № 15  
Директор *Н.А. Золотухина*

## Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности

### «ПУЛЕВАЯ СТРЕЛЬБА» (Стартовый, базовый уровни)

Срок реализации программы – 1 год  
возраст детей 9 – 14 лет

Педагог дополнительного образования  
Борзенков Юрий Михайлович

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Физическое воспитание подрастающего поколения является значимой частью общей системы воспитания и образования детей. В настоящее время многие дети испытывают недостаток двигательной активности, дефицит физических нагрузок, общее ослабление физического тонуса организма. Значительная часть выпускников школ испытывают трудности в выполнении нормативов по физической подготовке, поскольку только уроков физкультуры недостаточно для того, чтобы обеспечить учащимся оптимальную физическую нагрузку, необходимые спортивные умения и навыки.

Стрельба как вид спорта – это тест на точность, в котором из ружья или пистолета делается серия выстрелов по неподвижной мишени. В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два значительных достоинства для здорового образа жизни: способствует улучшению здоровья, отвлекает людей от вредных привычек, укрепляет обороноспособность нашей Родины.

При занятиях пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовленности. Она также способствует развитию вестибулярного аппарата, зрительного анализатора. Стрельба развивает память. К особому виду памяти относится так называемая мышечная память, которая складывается из запоминания определенных мышечных ощущений. Соревнования по стрельбе эмоционально напряжены, поэтому у стрелков развиваются устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Занятия пулевой стрельбой также развивают ассоциативное мышление.

Программа «Пулевая стрельба» разработана в рамках реализации федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование» и имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

*Актуальность программы* заключается в мобилизации усилий учащихся для освоения базовых навыков в стрельбе из спортивного стрелкового оружия. Психологически освоение навыков стрельбы способствуют развитию самообладания, целеустремленности, трудолюбия, внимательности, смелости, решительности, самостоятельности. Эти ценные качества способствуют быстрому росту спортсмена, его успешному выступлению на соревнованиях.

*Педагогическая целесообразность* программы заключается в развитии интереса и способностей учащихся к овладению навыками спортивной и прикладной стрельбы. Участие в соревнованиях разного уровня, воспитание дисциплины, чувства ответственности за порученное дело. Привитие трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правонарушений; содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами, гуманному отношению ко всему живому.

**Концепция программы** базируется на необходимости приобщения детей и подростков к стрелковому виду спорта в современных условиях.

Освоение программы «Пулевая стрельба» содействует усилению мыслительных способностей учащихся. Развивается абстрактно-образное и логическое мышление, позволяющее выстраивать оптимальную тактику ведения стрельбы, принимать верные решения.

В процессе занятий улучшаются физические характеристики учащихся: развивается чувство равновесия и пространственной ориентации, улучшается глазомер, общая моторика, умение быстро ориентироваться в окружающей обстановке.

Программный материал содержит возможности для психологической подготовки учащихся, которая базируется на личностной мотивации каждого из них к занятиям пулевой стрельбой.

Участие в соревнованиях по пулевой стрельбе, преодоление усталости, неуверенности в себе позволяет учащимся пережить ситуацию успеха, повысить самооценку.

Содержание программы «Пулевая стрельба» дает возможности нравственного воспитания детей и подростков. Спортивная стрельба формирует выдержку, настойчивость, координацию движений, наблюдательность, решительность и волю к победе. Для достижения хороших результатов необходима не только отточенная техника, но и умение владеть собственными эмоциями. Пулевая стрельба – спорт, в котором нужно вести борьбу с самим собой.

**Главная идея программы** – через обучение детей пулевой стрельбе привлечь их к систематическим занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, а также помочь каждому ребенку раскрыть свой творческий потенциал и найти свой индивидуальный путь к самосовершенствованию.

**Отличительные особенности программы.** Занятия по физической подготовке с учебными группами проводятся с учетом возрастных особенностей детей. Вначале проводится инструктаж по технике безопасности. Практические занятия характеризуются объёмом и интенсивностью нагрузок, их характером (общим или специальным), мерами, направленными на восстановление организма. Особое внимание уделяется индивидуальной подготовке учащихся.

Программа «Пулевая стрельба» имеет стартовый и базовый уровни освоения учебного материала.

Учебный материал программы не разделяется на теорию и практику. В процессе занятий весь теоретический материал осваивается только через практические формы работы. Освоение программного материала обеспечивает формирование ряда положительных личностных качеств, социальных умений и навыков учащихся, базирующихся на ценностях здорового образа жизни, позитивного межличностного взаимодействия, социальной адаптации.

**Адресат программы:** учащиеся младшего школьного возраста (9-10 лет), учащиеся подросткового возраста (11-14 лет).

### **Младший школьный возраст (9-10 лет)**

Признаком возраста 9-10 лет является начало школьной жизни, появление социального статуса школьника. Социальная ситуация развития характеризуется переходом от свободного существования к обязательной, общественно-значимой и общественно-оцениваемой деятельности. Ведущей становится учебная деятельность. Кризисным моментом возраста является мотивационный кризис, связанный с отсутствием содержательных мотивов учения. Появляется произвольность, внутренний план действия, самоконтроль, рефлексия, чувство компетентности. Для мотивационной сферы характерна учебная мотивация, внутренняя позиция школьника. Возраст характеризуется теоретическим мышлением, анализирующим восприятием, произвольной смысловой памятью и произвольным вниманием. Самооценка адекватная, появляется обобщение переживаний и осознание чувств.

### **Подростковый возраст (11-14 лет)**

Признаком возраста 11-14 лет является переход от детства к взрослости. Социальная ситуация развития характеризуется стремлением приобщиться к миру взрослых, ориентацией поведения на общепринятые нормы и ценности, эмансипацией от взрослых и группирование. Главной направленностью жизнедеятельности является личностное общение в процессе обучения и организационно-трудовой деятельности, стремление занять положение в группе сверстников. Кризисным моментом возраста является чувство «взрослости», восприятие себя и самооценка. Происходит становление человека как субъекта собственного развития. Возраст характеризуется теоретическим рефлексивным мышлением, интеллектуализацией восприятия и памяти, личностной рефлексией и гипертрофированной потребностью в общении со сверстниками.

### **Дидактические принципы**

Учебная деятельность строится на основе системы *дидактических принципов*:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип дифференцированного обучения;
- принцип сознательности и активности учащихся;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип «от простого к сложному»;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип доступности и наглядности;
- принцип психологической комфортности в коллективе.

### **Срок освоения и объём программы**

Программа «Пулевая стрельба» рассчитана на один год обучения. Количество часов – 216.

### **Условия и форма обучения. Виды и режим занятий**

На занятиях используются групповые и индивидуальные формы работы. Учебные группы разновозрастные, с постоянным составом учащихся.

Возраст учащихся – 9-14 лет.

Наполняемость учебной группы– 12-15 человек.

На обучение принимаются все желающие, не имеющие ограничений по здоровью. Для зачисления необходима медицинская справка о состоянии здоровья и отсутствии противопоказаний к занятиям пулевой стрельбой.

Занятия проводятся 3 раза по 2 часа в неделю. Продолжительность академического часа – 45 минут, перерыв между часами одного занятия – 10 минут.

Виды занятий – комбинация теории и практики, тренировочная работа, соревнования.

## СТАРТОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

### **Цель:**

содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся; формирование интереса к занятиям и подготовка воспитанников для сдачи разрядных нормативов по пулевой стрельбе.

Достижению поставленной цели способствует решение следующих *педагогических задач*.

### **Обучающие задачи:**

- знакомить с историей создания и развития стрелкового оружия России;
- знакомить с краткой историей Олимпийского движения;
- обучить навыкам стрелковой культуры;
- обучить мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований;
- обучить детей основам теории стрельбы;
- научить воспитанников разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии;
- осуществлять его чистку, смазку, подготовку к бою и постановку на хранение;
- устранять возможные неисправности и задержки при стрельбе;
- метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки на различные расстояния и из различных положений;
- корректировать стрельбу и вносить поправки;
- настраивать прицел;
- определять расстояние до цели глазомерно и по угловым величинам.
- познакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- учить способам оказания доврачебной помощи;
- готовить к участию в соревнованиях;
- знакомить с правилами судейства и организацией соревнований.

### **Развивающие задачи:**

- развить устойчивое внимание; быстроту мышления, память;

- развить пространственную ориентацию; усидчивость;
- развивать глазомер;
- формировать устойчивость психики;
- формировать адекватность восприятия и действия в острой спортивной или бытовой ситуации;
- развивать физическую выносливость; способность к действиям в условиях максимальных нагрузок в спортивных соревнованиях.

**Воспитательные задачи:**

- воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; патриотические чувства, уважение к своей стране и народу;
- уважение к Вооружённым Силам России и их истории;
- формировать основы здорового образа жизни;
- воспитывать потребность в соблюдении спортивной и общей гигиены;
- формировать адекватную самооценку;
- воспитывать индивидуальную и коллективную ответственность;
- формировать проявления воли, самодисциплину;
- воспитывать культуру поведения в различных социальных ситуациях;
- воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки, уважения к соперникам;
- формировать социальные умения и навыки;
- воспитывать положительные личностные качества.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ

### Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение	1	-	1
2.	Меры безопасности при проведении стрельб.	4	-	4
3.	Теоретические основы стрельбы	4	4	8
4.	Материальная часть пневматического оружия	4	6	10
5.	Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок.	-	10	10
6.	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.	-	37	39
7.	Контрольные стрельбы	-	2	2
ИТОГО		13	59	72

### СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

#### *Тема №1. Вводное занятие*

1. Ознакомление с программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия.

#### *Тема №2. Меры безопасности при стрельбе*

1. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.

#### *Тема №3. Теоретические основы стрельбы*

1. Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел.
2. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули.
3. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели.
4. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.

#### *Тема №4. Материальная часть пневматического оружия.*

1. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки.
2. Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки.
3. Хранение винтовки. Замена основных частей.
4. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР – 60, МР – 532.
5. Настройка пневматических винтовок. Выверка диоптрического прицела.

#### ***Тема №5. Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок.***

Заряжание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.

Заряжание, изготовка к стрельбе из положения, сидя за столом с опорой на локоть. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.

Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры.

Изготовка к стрельбе из положения с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела.

#### ***Тема №6 Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки.***

Тренировка в стрельбе по мишени «№8» на расстояние 10 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть. Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры.

***Тема №7*** Участие в соревнованиях на личное первенство среди учащихся учебных групп. Анализ итогов соревнований.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ СТАРТОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ**

Приобретение учащимися знаний по основам стрельбы из различных видов оружия. Развитие и усовершенствование навыков участия в соревнованиях. Формирование интереса к регулярным занятиям по пулевой стрельбе. Овладение двигательными умениями и навыками, улучшение физической подготовки, повышение культурного уровня.

### **Предметные результаты**

#### **Учащиеся будут знать:**

- меры безопасности при обращении с пневматическим оружием;
- правила поведения на занятиях, в тире;
- правила поведения на огневом рубеже;
- команды, подаваемые на занятиях, соревнованиях, стрельбах;
- основы стрельбы из пневматического оружия;
- материальную часть пневматического оружия;
- основные виды прицелов и правила прицеливания;



- общие сведения о видах пневматического оружия;

#### **Уметь:**

- строго и точно выполнять требования мер безопасности при обращении с оружием;
- строго и точно выполнять команды руководителя занятий (соревнований, стрельб);
- противостоять факторам, мешающим ведению стрельбы;
- воспитывать в себе смелость, решительность, настойчивость, целеустремленность, дисциплинированность и самообладание;
- правильно принимать изготовку для стрельбы из положения стоя;
- выполнять правила прицеливания, используя различные виды прицелов;
- правильно производить выстрел;
- стрелять на кучность попаданий вне зависимости от точки прицеливания;
- стрелять с высокой результативностью.

#### **Личностные результаты**

##### **Учащиеся получают возможность:**

- выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- развивать интерес к занятиям пулевой стрельбой;
- расширять и углублять знания, умения и навыки безопасного поведения в повседневной жизни;
- развивать самостоятельность, ответственность, активность;
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности.

##### **У учащегося будут сформированы:**

- ориентация в системе моральных норм и ценностей;
- знание основ здорового образа жизни и здоровье сберегающих технологий;
- гражданский патриотизм, любовь к Родине, чувство гордости за свою страну, город;
- уважение к ценностям семьи, любовь к природе, признание ценности здоровья, своего и других людей;
- потребность в самовыражении;
- готовность и способность к выполнению норм и требований Учреждения и обязанностей учащегося;
- готовность и способность к выполнению моральных норм в отношении взрослых и сверстников.

##### **Учащийся получит возможность для формирования:**

- выраженной устойчивой учебно-познавательной мотивации и интереса к занятиям спортом;
- готовности к самообразованию и самовоспитанию;
- адекватной позитивной самооценки;
- компетентности в реализации основ гражданской идентичности в поступках и деятельности;

- осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

### **Регулятивные действия**

#### **Учащийся научится:**

- целеполаганию, включая постановку новых целей;
- наблюдать за своим физическим состоянием, данных мониторинга здоровья;
- планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время занятий, соревнований;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, уметь их исправлять;
- организовывать свою деятельность с учетом требований ее безопасности;
- анализировать и оценивать результаты своего труда;
- использовать в соревновательной деятельности навыки, полученные на занятиях.

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
- при планировании достижения целей самостоятельно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний;
- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей.

### **Коммуникативные действия**

#### **Учащийся научится:**

- учитывать разные мнения и стремиться к сотрудничеству;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- работать в группе, строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к личности другого;
- оказывать помощь и эмоциональную поддержку сверстникам в процессе достижения общей цели совместной деятельности.

### **Познавательные действия**

#### **Учащийся получит возможность научиться:**

- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- расширять представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о ее позитивном влиянии на развитие человека, о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации.

## ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ НА СТАРТОВОМ УРОВНЕ

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Оценка предметных результатов</b>		
<p><b>Учащиеся в основном усвоили:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- краткую историю Олимпийского движения;</li> <li>- основные этапы истории развития стрелкового спорта;</li> <li>- необходимый объём специальной терминологии пулевой стрельбы;</li> <li>- основы анатомии и физиологии человека;</li> <li>- основы доврачебной помощи;</li> <li>- основы профилактики травматизма в стрельбе;</li> <li>- технику пулевой стрельбы;</li> <li>- правила соревнований по пулевой стрельбе;</li> <li>- основы судейства и организации соревнований;</li> <li>- способы закаливания;</li> <li>- основы спортивного питания;</li> <li>- правила личной гигиены;</li> <li>- технику безопасности.</li> </ul> <p><b>Учащиеся неуверенно или с помощью педагога могут:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основами техники пулевой стрельбы;</li> <li>- выполнять упражнения в стойке перед зеркалом;</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения и упражнения с отягощениями;</li> <li>- выполнять упражнения для развития силы, скоростной выносливости;</li> <li>- самостоятельно тренироваться.</li> </ul>	<p><b>Учащиеся в достаточной мере знают:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- краткую историю Олимпийского движения;</li> <li>- основные этапы истории развития стрелкового спорта;</li> <li>- необходимый объём специальной терминологии пулевой стрельбы;</li> <li>- основы анатомии и физиологии человека;</li> <li>- основы доврачебной помощи;</li> <li>- основы профилактики травматизма в пулевой стрельбе;</li> <li>- технику пулевой стрельбы;</li> <li>- специальные упражнения для самостоятельной тренировки;</li> <li>- правила соревнований по пулевой стрельбе;</li> <li>- основы судейства и организации соревнований;</li> <li>- способы закаливания;</li> <li>- основы спортивного питания;</li> <li>- правила личной гигиены;</li> <li>- технику безопасности.</li> </ul> <p><b>Учащиеся могут уверенно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основами техники пулевой стрельбы;</li> <li>- выполнять упражнения в стойке перед зеркалом;</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения и упражнения с отягощениями;</li> <li>- выполнять упражнения</li> </ul>	<p><b>Учащиеся полностью представляют:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- краткую историю Олимпийского движения;</li> <li>- основные этапы истории развития стрелкового спорта;</li> <li>- необходимый объём специальной терминологии пулевой стрельбы;</li> <li>- основы анатомии и физиологии человека;</li> <li>- основы доврачебной помощи;</li> <li>- основы профилактики травматизма в пулевой стрельбе;</li> <li>- технику пулевой стрельбы;</li> <li>- специальные упражнения для самостоятельной тренировки;</li> <li>- правила соревнований по пулевой стрельбе;</li> <li>- основы судейства и организации соревнований;</li> <li>- способы закаливания;</li> <li>- основы спортивного питания;</li> <li>- правила личной гигиены;</li> <li>- технику безопасности.</li> </ul> <p><b>Учащиеся могут свободно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основами техники пулевой стрельбы;</li> <li>- выполнять упражнения в стойке перед зеркалом;</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения и упражнения с отягощениями;</li> <li>- выполнять упражнения</li> </ul>

	для развития силы, скоростной выносливости; - самостоятельно тренироваться.	для развития силы, скоростной выносливости; - самостоятельно тренироваться.
<b>Оценка метапредметных результатов</b>		
<b>Недостаточно развиты:</b> - осознанное целеполагание и планирование собственной деятельности; - основы анализа, самооценки, коррекции результатов деятельности; - рефлексия на всех этапах работы; - выбор источников информации для поиска нового знания; - самостоятельный поиск, извлечение и использование необходимой информации из различных источников разными способами; - умение отличать новое знание от уже известного; - ориентирование в своей системе знаний; - конструктивное взаимодействие с другими людьми в различных видах деятельности; - умение последовательно выражать свои мысли; - умение вести диалог; - уважение к мнению собеседника; - постановка вопросов в споре, обсуждении; - оптимальное разрешение конфликтов; - нахождение компромиссов в споре.	<b>В достаточной мере развиты:</b> - осознанное целеполагание и планирование собственной деятельности; - основы анализа, самооценки, коррекции результатов деятельности; - рефлексия на всех этапах работы; - выбор источников информации для поиска нового знания; - самостоятельный поиск, извлечение и использование необходимой информации из различных источников разными способами; - умение отличать новое знание от уже известного; - ориентирование в своей системе знаний; - конструктивное взаимодействие с другими людьми в различных видах деятельности; - умение последовательно выражать свои мысли; - умение вести диалог; - уважение к мнению собеседника; - постановка вопросов в споре, обсуждении; - оптимальное разрешение конфликтов; - нахождение компромиссов в споре.	<b>Уверенно развиты:</b> - осознанное целеполагание и планирование собственной деятельности; - основы анализа, самооценки, коррекции результатов деятельности; - рефлексия на всех этапах работы; - выбор источников информации для поиска нового знания; - самостоятельный поиск, извлечение и использование необходимой информации из различных источников разными способами; - умение отличать новое знание от уже известного; - ориентирование в своей системе знаний; - конструктивное взаимодействие с другими людьми в различных видах деятельности; - умение последовательно выражать свои мысли; - умение вести диалог; - уважение к мнению собеседника; - постановка вопросов в споре, обсуждении; - оптимальное разрешение конфликтов; - нахождение компромиссов в споре.
<b>Оценка личностных результатов</b>		
<b>Недостаточно развиты:</b> - устойчивое внимание, память; - аналитические	<b>В достаточной мере развиты:</b> - устойчивое внимание, память;	<b>Уверенно развиты:</b> - устойчивое внимание, память; - аналитические

<p>способности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрота и неординарность мышления;</li> <li>- пространственная ориентация и координация движений;</li> <li>- адекватность восприятия и действия в спортивной и бытовой ситуации;</li> <li>- способность к осознанным действиям в условиях повышенной физической нагрузки;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- любознательность, познавательная активность;</li> <li>- целеустремленность, решительность;</li> <li>- смелость, ответственность, честность;</li> <li>- аккуратность, скромность, культура поведения;</li> <li>- дружелюбие, доброжелательность;</li> <li>- работоспособность, дисциплинированность, самодисциплина;</li> <li>- адекватная самооценка.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- аналитические способности;</li> <li>- быстрота и неординарность мышления;</li> <li>- пространственная ориентация и координация движений;</li> <li>- адекватность восприятия и действия в спортивной и бытовой ситуации;</li> <li>- способность к осознанным действиям в условиях повышенной физической нагрузки;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- любознательность, познавательная активность;</li> <li>- целеустремленность, решительность;</li> <li>- смелость, ответственность, честность;</li> <li>- аккуратность, скромность, культура поведения;</li> <li>- дружелюбие, доброжелательность;</li> <li>- работоспособность, дисциплинированность, самодисциплина;</li> <li>- адекватная самооценка.</li> </ul>	<p>способности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- быстрота и неординарность мышления;</li> <li>- пространственная ориентация и координация движений;</li> <li>- адекватность восприятия и действия в спортивной и бытовой ситуации;</li> <li>- способность к осознанным действиям в условиях повышенной физической нагрузки;</li> <li>- основы здорового образа жизни;</li> <li>- любознательность, познавательная активность;</li> <li>- целеустремленность, решительность;</li> <li>- смелость, ответственность, честность;</li> <li>- аккуратность, скромность, культура поведения;</li> <li>- дружелюбие, доброжелательность;</li> <li>- работоспособность, дисциплинированность, самодисциплина;</li> <li>- адекватная самооценка.</li> </ul>
---	---	---

Для *оценки результативности учебных занятий* применяются следующие виды и формы контроля.

<b>Вид контроля</b>	<b>Форма контроля</b>
Вводный контроль	Собеседование, наблюдение
Текущий контроль (по итогам занятий)	Собеседование, наблюдение, контрольные задания (общие, индивидуальные)
Тематический контроль (по итогам каждой темы)	опросы, наблюдение, контрольные задания (общие, индивидуальные)

В завершении стартового уровня программы проводится *промежуточная аттестация*, выявляющая результативность обучения (опросы, наблюдение; контрольные задания (общие, индивидуальные), контрольные соревнования).

Отслеживание *личностного развития* учащихся осуществляется методом наблюдения и собеседования.

## **БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ**

### **Цель:**

содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся; формирование интереса к занятиям и подготовка воспитанников для сдачи разрядных нормативов по пулевой стрельбе.

Достижению поставленной цели способствует решение следующих *педагогических задач*.

### **Обучающие задачи:**

- знакомить с историей создания и развития стрелкового оружия России;
- знакомить с краткой историей Олимпийского движения;
- обучить мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований;
- обучить детей основам теории стрельбы;
- научить воспитанников разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии;
- осуществлять его чистку, смазку, подготовку к бою и постановку на хранение;
- устранять возможные неисправности и задержки при стрельбе;
- метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки на различные расстояния и из различных положений;
- корректировать стрельбу и вносить поправки;
- настраивать прицел;
- определять расстояние до цели глазомерно и по угловым величинам.
- познакомить с основами анатомии и физиологии человека;
- учить способам оказания доврачебной помощи;
- готовить к участию в соревнованиях;
- знакомить с правилами судейства и организацией соревнований.

### **Развивающие задачи:**

- развить устойчивое внимание; быстроту мышления, память;
- развить пространственную ориентацию; усидчивость;
- развивать глазомер;
- формировать устойчивость психики;
- формировать адекватность восприятия и действия в острой спортивной или бытовой ситуации;
- развивать физическую выносливость; способность к действиям в условиях максимальных нагрузок в спортивных соревнованиях.

### **Воспитательные задачи:**

- воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; патриотические чувства, уважение к своей стране и народу;
- уважение к Вооружённым Силам России и их истории;
- формировать основы здорового образа жизни;
- воспитывать потребность в соблюдении спортивной и общей гигиены;

- формировать адекватную самооценку;
- воспитывать индивидуальную и коллективную ответственность;
- формировать проявления воли, самодисциплину;
- воспитывать культуру поведения в различных социальных ситуациях;
- воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки, уважения к соперникам;
- формировать социальные умения и навыки;
- воспитывать положительные личностные качества.

## БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ

### Учебный план

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Меры безопасности при проведении стрельб.	2	-	2
2.	Основы техники стрельбы.	4	-	4
3.	Общая и специальная физическая подготовка.	-	28	28
4.	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки. Тренировки	-	68	68
5.	Использование тренажеров «СКАТТ» на тренировках	-	40	40
6.	Участие в соревнованиях на личное первенство среди учащихся учебных групп. Анализ итогов соревнований	-	2	2
<b>ИТОГО</b>		<b>6</b>	<b>138</b>	<b>144</b>

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**

### **Тема 1. Техника безопасности. Профилактика травматизма.**

Правила поведения стрелка в тире, на линии огня. Порядок выдачи и получения оружия. Порядок обращения с оружием при чистке переносе его до и от линии огня, во время стрельбы. Правила переноса оружия и обращения с ним при стрельбе. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых в стрелковом тире.

### **Тема 2. Основы техники стрельбы.**

Цели и задачи технической подготовки в пулевой стрельбе. Роль технической подготовки в достижении высокого мастерства. Характеристика выстрела, техники его выполнения, элементы выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание. Изучение и совершенствование техники выполнения выстрела: прицеливание с диоптрическим прицелом; управление спуском (плавность, «неожиданность»), дыхание. Выполнение выстрелов в «районе колебаний» (без патрона и с патроном).

Выполнение выстрела по мишени «белый лист» (по экрану), выполнение выстрела по увеличенной или по уменьшенной мишени, выполнение выстрела без ограничения и с ограничением времени.

Понятия: «кучность», «разброс», «отрывы», «совмещение», «несовмещение», «дергание», «встреча выстрела», «ожидание выстрела». Контроль спортивной подготовленности: - стрельбы на «кучность», «совмещение», прикидки; - выполнение упражнений по условиям соревнований; - квалификационные соревнования. Освоение изготовки и выработка устойчивости для стрельбы «стоя».

### **Тема 3. Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей организма и систем. Воспитание двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к спортсменам различной специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными спортсменами. Утренняя зарядка, индивидуальные

занятия, разминка перед тренировкой.

### **Тема 4. Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки.**

Тренировка в выполнении различных видов изготовок, техника спуска курка. Стрельба и стабилизация равновесия. Совершенствование координации движений при стрельбе. Стрельба и выработка внимания. Стрельба и выработка правильной позы. Стрельба и выработка способов прицеливания. Стрельба и выбор цели. Стрельба и концентрация при прицеливании. Стрельба и выработка быстроты реакции. Стрельба на меткость. Стрельба по мишени с черным кругом на кучность. Совершенствование техники стрельбы из положения с упора, из



положения стоя. Закрепление знаний и навыков в прицеливании, отработка спуска.

Стрельба по мишени № 8 из положения сидя за столом или стоя с опорой локтями на стол или стойку. Дистанция – 10 м. Количество выстрелов – 25 (5 пробных + 20 зачетных).

#### **Тема 5. Использование тренажеров СКАТТ на тренировках**

Использование тренажера «СКАТТ» в процессе обучения навыкам стрельбы и совершенствования техники выполнения выстрела.

Тренировка в выполнении различных видов изготовок, техника спуска курка. Стрельба и стабилизация равновесия. Совершенствование координации движений при стрельбе. Стрельба и выработка внимания. Стрельба и выработка правильной позы. Стрельба и выработка способов прицеливания. Стрельба и выбор цели. Стрельба и концентрация при прицеливании. Стрельба и выработка быстроты реакции. Стрельба на меткость. Стрельба по мишени с черным кругом на кучность. Совершенствование техники стрельбы из положения с упора, из положения стоя. Закрепление знаний и навыков в прицеливании, отработка спуска.

Стрельба по мишени № 8 из положения сидя за столом или стоя с опорой локтями на стол или стойку. Дистанция – 10 м.

#### **Тема 6. Проверка знаний пройденного теоретического материала.**

Выполнение практических стрельб на результат по упражнению ВП-1.

Военизированный кросс со стрельбой по установке и метание мяча на дальность.

Стрельба с ходу по 5-ти мишеням на время.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ БАЗОВОГО УРОВНЯ ОБУЧЕНИЯ

У учащихся будут сформированы личностные, метапредметные (регулятивные, познавательные, коммуникативные) и предметные универсальные учебные действия.

**Личностными результатами** является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

-Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.

-Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

-В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.

**Метапредметными результатами** является формирование следующих УУД:

### **Регулятивные УУД:**

- Формировать убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;

- Применять правила безопасного обращения с оружием в различных ситуациях;

- Уметь подготовить оружие для занятий, разбирать и собирать его, обслуживать.

- Уметь принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

### **Познавательные УУД:**

-Понимать роли государства и действующего законодательства в обеспечении национальной безопасности и защиты населения от экстремизма и терроризма;

-Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя.

-Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в литературе.

-Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

-Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы в парах, группах.

-Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы.

### **Коммуникативные УУД:**

-Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).

-Слушать и понимать речь других.

-Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). -Проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договоренности и правила (как со сверстниками, так и со взрослыми).

**Предметными результатами** является сформированность следующих умений:

- Умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)

- Использование элементов причинно-следственного и структурно-функционального анализа

- Участие в практической деятельности, проведении спортивно-тренировочных мероприятий, приобщение к стрелковой и творческой деятельности

- Поиск нужной информации по заданной теме в источниках различного типа

- Освоение знаний о безопасном поведении человека с любым видом оружия.

- Воспитание ответственного отношения к оружию; к личному здоровью, как индивидуальной, так и общественной ценности; к безопасности личности, общества и государства

## ОЦЕНКА ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ НА БАЗОВОМ УРОВНЕ

Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
<b>Оценка предметных результатов</b>		
<p><i>Учащиеся в основном усвоили:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимый объём специальной терминологии пулевой стрельбы;</li> <li>- основы анатомии и физиологии человека;</li> <li>- основы доврачебной помощи;</li> <li>- основы профилактики травматизма в стрельбе;</li> <li>- технику пулевой стрельбы;</li> <li>- правила соревнований по пулевой стрельбе;</li> <li>- основы судейства и организации соревнований;</li> <li>- способы закаливания;</li> <li>- основы спортивного питания;</li> </ul>	<p><i>Учащиеся в достаточной мере знают:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимый объём специальной терминологии пулевой стрельбы;</li> <li>- основы анатомии и физиологии человека;</li> <li>- основы доврачебной помощи;</li> <li>- основы профилактики травматизма в пулевой стрельбе;</li> <li>- технику пулевой стрельбы;</li> <li>- специальные упражнения для самостоятельной тренировки;</li> <li>- правила соревнований по пулевой стрельбе;</li> </ul>	<p><i>Учащиеся полностью представляют:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- необходимый объём специальной терминологии пулевой стрельбы;</li> <li>- основы анатомии и физиологии человека;</li> <li>- основы доврачебной помощи;</li> <li>- основы профилактики травматизма в пулевой стрельбе;</li> <li>- технику пулевой стрельбы;</li> <li>левши;</li> <li>- специальные упражнения для самостоятельной тренировки;</li> <li>- правила соревнований по пулевой стрельбе;</li> </ul>

<ul style="list-style-type: none"> <li>- правила личной гигиены;</li> <li>- технику безопасности.</li> </ul> <p><b>Учащиеся неуверенно или с помощью педагога могут:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основами техники пулевой стрельбы;</li> <li>- выполнять упражнения в стойке перед зеркалом;</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения и упражнения с отягощениями;</li> <li>- выполнять упражнения для развития силы, скоростной выносливости;</li> <li>- самостоятельно тренироваться.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы судейства и организации соревнований;</li> <li>- способы закаливания;</li> <li>- основы спортивного питания;</li> <li>- правила личной гигиены;</li> <li>- технику безопасности.</li> </ul> <p><b>Учащиеся могут уверенно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основами техники пулевой стрельбы;</li> <li>- выполнять упражнения в стойке перед зеркалом;</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения и упражнения с отягощениями;</li> <li>- выполнять упражнения для развития силы, скоростной выносливости;</li> <li>- самостоятельно тренироваться.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- основы судейства и организации соревнований;</li> <li>- способы закаливания;</li> <li>- основы спортивного питания;</li> <li>- правила личной гигиены;</li> <li>- технику безопасности.</li> </ul> <p><b>Учащиеся могут свободно:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- владеть основами техники пулевой стрельбы;</li> <li>- выполнять упражнения в стойке перед зеркалом;</li> <li>- выполнять легкоатлетические упражнения и упражнения с отягощениями;</li> <li>- выполнять упражнения для развития силы, скоростной выносливости;</li> <li>- самостоятельно тренироваться.</li> </ul>
--	--	--

### Оценка метапредметных результатов

<p><b>Недостаточно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование собственной деятельности;</li> <li>- основы анализа, самооценки, коррекции результатов деятельности;</li> <li>- рефлексия на всех этапах работы;</li> <li>- выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- самостоятельный поиск, извлечение и использование необходимой информации из различных источников разными способами;</li> <li>- умение отличать новое знание от уже известного;</li> <li>- ориентирование в своей системе знаний;</li> <li>- конструктивное взаимодействие с другими людьми в различных видах деятельности;</li> <li>- умение последовательно выражать свои мысли;</li> <li>- умение вести диалог;</li> <li>- уважение к мнению</li> </ul>	<p><b>В достаточной мере развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование собственной деятельности;</li> <li>- основы анализа, самооценки, коррекции результатов деятельности;</li> <li>- рефлексия на всех этапах работы;</li> <li>- выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- самостоятельный поиск, извлечение и использование необходимой информации из различных источников разными способами;</li> <li>- умение отличать новое знание от уже известного;</li> <li>- ориентирование в своей системе знаний;</li> <li>- конструктивное взаимодействие с другими людьми в</li> </ul>	<p><b>Уверенно развиты:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- осознанное целеполагание и планирование собственной деятельности;</li> <li>- основы анализа, самооценки, коррекции результатов деятельности;</li> <li>- рефлексия на всех этапах работы;</li> <li>- выбор источников информации для поиска нового знания;</li> <li>- самостоятельный поиск, извлечение и использование необходимой информации из различных источников разными способами;</li> <li>- умение отличать новое знание от уже известного;</li> <li>- ориентирование в своей системе знаний;</li> <li>- конструктивное взаимодействие с другими людьми в различных видах деятельности;</li> <li>- умение последовательно выражать свои мысли;</li> <li>- умение вести диалог;</li> </ul>
---	---	--

<p>собеседника;  - постановка вопросов в споре, обсуждении;  - оптимальное разрешение конфликтов;  - нахождение компромиссов в споре.</p>	<p>различных видах деятельности;  - умение последовательно выражать свои мысли;  - умение вести диалог;  - уважение к мнению собеседника;  - постановка вопросов в споре, обсуждении;  - оптимальное разрешение конфликтов;  - нахождение компромиссов в споре.</p>	<p>- уважение к мнению собеседника;  - постановка вопросов в споре, обсуждении;  - оптимальное разрешение конфликтов;  - нахождение компромиссов в споре.</p>
---	---	---

### Оценка личностных результатов

<p><b>Недостаточно развиты:</b>  - устойчивое внимание, память;  - аналитические способности;  - быстрота и неординарность мышления;  - пространственная ориентация и координация движений;  - адекватность восприятия и действия в спортивной и бытовой ситуации;  - способность к осознанным действиям в условиях повышенной физической нагрузки;  - основы здорового образа жизни;  - любознательность, познавательная активность;  - целеустремленность, решительность;  - смелость, ответственность, честность;  - аккуратность, скромность, культура поведения;  - дружелюбие, доброжелательность;  - работоспособность, дисциплинированность, самодисциплина;  - адекватная самооценка;  - основы патриотизма и гражданской самоидентичности.</p>	<p><b>В достаточной мере развиты:</b>  - устойчивое внимание, память;  - аналитические способности;  - быстрота и неординарность мышления;  - пространственная ориентация и координация движений;  - адекватность восприятия и действия в спортивной и бытовой ситуации;  - способность к осознанным действиям в условиях повышенной физической нагрузки;  - основы здорового образа жизни;  - любознательность, познавательная активность;  - целеустремленность, решительность;  - смелость, ответственность, честность;  - аккуратность, скромность, культура поведения;  - дружелюбие, доброжелательность;  - работоспособность, дисциплинированность, самодисциплина;  - адекватная самооценка;  - основы патриотизма и</p>	<p><b>Уверенно развиты:</b>  - устойчивое внимание, память;  - аналитические способности;  - быстрота и неординарность мышления;  - пространственная ориентация и координация движений;  - адекватность восприятия и действия в спортивной и бытовой ситуации;  - способность к осознанным действиям в условиях повышенной физической нагрузки;  - основы здорового образа жизни;  - любознательность, познавательная активность;  - целеустремленность, решительность;  - смелость, ответственность, честность;  - аккуратность, скромность, культура поведения;  - дружелюбие, доброжелательность;  - работоспособность, дисциплинированность, самодисциплина;  - адекватная самооценка;  - основы патриотизма и гражданской самоидентич-</p>
--	--	---

	гражданской самоидентичности.	ности.
--	----------------------------------	--------

Для *оценки результативности учебных занятий базового уровня* применяются следующие виды и формы контроля

Вид контроля	Форма контроля
Вводный контроль	Собеседование, наблюдение
Текущий контроль (по итогам занятий)	Опросы, собеседование, наблюдение, тестирование
Тематический контроль (по итогам раздела)	Наблюдение, опросы, тестирование, упражнения и нормативы по теме, командные игры.

В конце каждого полугодия (декабрь, май) проводится *аттестация*, выявляющая результативность обучения и включающая в себя сдачу нормативов по общей физической подготовке (ОФП), специальной физической подготовке (СФП), технической подготовке, контрольные тренировки и соревнования.

Контрольные соревнования проводятся регулярно на протяжении всего базового уровня обучения как более высокая ступень учебных занятий с заданиями и как дополнительный тренинг при подготовке к соревнованиям.

Отслеживание *личностных результатов* учащихся осуществляется методом наблюдения и собеседования.

### ***Календарный учебный график***

Календарный учебный график является составной частью программы, содержащей комплекс основных характеристик образования и определяющей даты и окончания учебных периодов/этапов, количество учебных недель, сроки контрольных процедур, и составляется для каждой учебной группы.

### **Материально-технические и кадровые условия**

- Стрелковый тир – 25м.
- Винтовка пневматическая МР-60 - 6 штук, МР - 532 - 1 шт.
- Сейфы для хранения оружия
- Пулеприемники
- Стол для чистки оружия
- Шомпола
- Зрительные трубы со штативом
- Стрелковый мат или подстилка
- Секундомер

- Ящики для упора
- Наглядные пособия по правилам безопасности, устройству оружия
- Пневматический тир (комплект) «СКАТТ»
- Пульки
- Мишени (№№6,7,8,9)
- Перчатки стрелковые
- Класс для теоретической подготовки
- Спортзал, стадион, тренажерный зал.
- Гири спортивные
- Мячи футбольные
- Гантели переменной массы
- Скамейки гимнастические жесткие
- Аптечка

### **Информационно-методическое обеспечение программы**

Реализация программы «Пулевая стрельба» предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Начальное обучения стрельбе из винтовки проводится в следующей последовательности: ознакомление с понятием выстрела, приёмами и правилами меткой стрельбы, овладение основами техники производства прицельного выстрела. При прохождении тем программы 25% времени отводится на тренировки без действительного выстрела. Обучение приёмам ведения стрельбы проводится в форме урока, в процессе которого используются:

- рассказ и показ педагога приёма или действия;
- повторение приёма по элементам с подробным объяснением;
- выполнение обучаемым разучиваемого приёма сначала по элементам, а затем в целом;
- тренировка выполнения приёмов до их освоения.

Важно соблюдать условия ступенчатого (постепенного) повышения нагрузки, сочетающееся с постоянным, все более глубоким изучением техники, тактики и опыта поединков.

Для развития силы используются упражнения с отягощением, бег с подъёмом в гору, по снегу, песку, упражнения с преодолением собственного веса (отжимания, подтягивание), работа на тренажерах. Педагог обязательно следит за продолжительностью отдыха между подходами.

Специальные упражнения на гибкость улучшают подвижность суставов, положительно влияют на длину и эластичность связок, сухожилий, мышц.

Проверкой подготовленности учащегося служат соревнования. Основными функциями соревнований являются: реализация спортивной формы в полном объёме, сохранение спортивной формы на весь период соревнований. В

течение учебного года педагог должен отслеживать динамику результатов учащихся.

Тренировочный процесс включает в себя тренировочный, подготовительный, переходный периоды. В переходный период реализуется активный отдых, поддержание спортивной формы. Для этого используются средства общей физической подготовки (поход, спортивные, игры), а также восстановительные, умеренной интенсивности кроссы.

Особое внимание уделяется воспитанию волевых качеств, которые заключается в развитии настойчивости, решительности, целеустремлённости, самостоятельности. Большое значение в их выработке имеет дисциплинированность, выполнение учащимся требований педагога. Педагог подбирает трудные, но решаемые задания, постепенно усложняя их.

В процессе реализации программы «Пулевая стрельба» применяются следующие методы и приёмы обучения:

- словесный (рассказ, беседа, объяснение);
- практический (упражнения, самостоятельная работа);
- наглядный (показ педагога и выступлений других стрелков);
- репродуктивный (повторение освоенных приёмов пулевой стрельбы, взаимопомощь, самостоятельная работа);
- метод самоконтроля, формирования ответственности учащихся (самоанализ освоенных движений и упражнений, самостоятельная работа, самоподготовка к соревнованиям, анализ собственного выступления на соревнованиях);
- метод контроля (опросы, наблюдение; контроль нормативов по общей, специальной физической и технической подготовке; контрольные соревнования, турниры).

В образовательном процессе используются следующие инновационные **педагогические технологии:**

- здоровьесберегающие технологии;
- личностно-ориентированные технологии;
- информационные технологии;
- технологии проблемного и критического обучения;
- технологии сотрудничества;
- технологии создания ситуации успеха.

Важной частью процесса обучения стрельбе из пневматической винтовки является участие учащихся в соревнованиях. Они ежегодно участвуют в квалификационных соревнованиях внутри группы, а так же в городских, областных соревнованиях (в соответствии с календарём соревнований каждого уровня).

Предметом постоянного внимания должно быть соблюдение мер безопасности. Уже на первом занятии начинающие стрелки должны понять, сколь внимательными и ответственными они должны быть при изучении мер безопасности и правил поведения в местах проведения стрельб. Сколь недопустимо, опасно их несоблюдение.



Пулевая стрельба – спорт повышенного риска. Вопросы безопасности должны быть объектом внимания тренеров-преподавателей и учащихся постоянно.

Расширение кругозора учащихся в области спорта, пулевой стрельбы обеспечивается системой бесед, сообщений педагога, самостоятельным поиском и изучением сайтов интернет-ресурсов по теме занятий.

## ЛИТЕРАТУРА:

### для педагога

1. Закон «Об образовании в Российской Федерации» (21.12.2012 №237-ФЗ).
2. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей».
4. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 06.10.2009 г. № 373 в ред. Приказов от 26.11.2010 г. № 1241, от 22.09.2011 г. № 2573)
5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 г. № 1897).
6. Приказ Минобрнауки России от 28.12.2010 г. № 2106 «Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников».
7. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 г. N 729-р. «Разработка предложений о сроках реализации дополнительных общеразвивающих программ», пункт 17 Плана мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей.
8. Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС общего образования».
9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. N09-3242 «О направлении информации». Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).
10. Пулевая стрельба. Поурочная программа для детско-юношеских школ и специализированных детско-юношеских школ Олимпийского резерва. М., 1985.
11. Полякова Т.Д. Формирование двигательных навыков стрелка. Учебное пособие. М., ИПИ Госэкономплана РБ, 1993.
12. Иткис М.А. - "Тактика стрельбы на соревнованиях".
13. Иткис Моисей - "Точность воспроизведения движений и положений тела".
14. Иткис Моисей - "Специальная подготовка стрелка - спортсмена".
15. Кедяров А.П. - "Методические и тактические рекомендации подготовки стрелков".

16. Пулевая стрельба. Правила соревнований. М., Рассвет, 1995

**для учащихся**

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! - М.: ФиС, 2003.
2. Александренок А.С. - «Учись метко стрелять».
3. Билл Пуллэм - "Концентрация. Как правильно концентрироваться".
4. Василий Тихонов - "Стрельба с открытыми глазами".
5. Иткис М.А. - "Этапы подготовки стрелка".
6. Жак Бозержан – «Координация действий: устойчивость — прицеливание — спуск курок».
7. Как научиться метко стрелять. Артамонов М.В. М ОГИЗ, 1999

**Перечень интернет – ресурсов**

- <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации  
<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России  
<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет  
<http://www.mon.gov.ru/> - Министерство образования и науки Российской Федерации  
<http://www.edu.ru/> - Федеральный портал «Российское образование»  
<http://www.school-collection.edu.ru/> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов;  
<http://www.fcion.edu.ru/> - федеральный центр информационно – образовательных ресурсов  
<http://shooting-russia.ru/> - Стрелковый союз России  
<http://lvs.ucoz.ru/> - СДЮСШОР по летним видам спорта