

Администрация города Пскова  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Военно-патриотический Центр "Патриот"

«Согласовано»  
на заседании педагогического совета  
МБУ ДО Центр «Патриот»  
протокол №1 от «02» сентября 2022 года

«Утверждаю»  
директор МБУ ДО Центр "Патриот"  
А.И. Мультях  
Приказ № 137 от «02» сентября 2022 года



**КРАТКОСРОЧНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Юный стрелок «Псковские каникулы»**,  
реализуемая в летний период 2022-2023 учебного года  
для детей 8-18 лет (срок реализации – 3 недели)



Исполнитель: Рогожин А.В.  
Педагог дополнительного образования  
МБУ ДО Центр «Патриот»

Псков-2022г.

### **Содержание:**

1. Комплекс основных характеристик образовательной программы
2. Пояснительная записка
3. Цель и задачи программы
4. Содержание программы
5. Учебный план
6. Содержание учебного плана
7. Учебно-тематический план
8. Планируемые результаты
9. Комплекс организационно-педагогических условий
10. Календарный учебный график
11. Условия реализации программы
12. Формы аттестации
13. Методические материалы
14. Список литературы

## **1.1. Пояснительная записка**

**Направленность программы.** Программа «Юный стрелок «Псковские каникулы» - дополнительная общеразвивающая программа **физкультурно-спортивной** направленности, реализуемая в условиях временного детского объединения в летний период.

### **Актуальность программы**

Летний отдых для детей- радостная пора и очень важно, чтобы он стал интересным, наполненным смыслом, пополнил багаж знаний, стал полезным и развивающим. Летние занятия становятся альтернативой пассивного проведения времени, наиболее полно учитывают индивидуальные особенности. Такие занятия могут стать школой коммуникации вне школы и дома.

Кроме того, она может стать рекламой военно-патриотического объединения и способом популяризации занятий пулевой стрельбой.

Данная программа дает возможность научиться обращению с оружием, формирует навыки стрелковой техники.

**Адресат программы** – занятия рассчитаны на детей школьного возраста от 8 до 18 лет.

**Объем программы:** 18 часов

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 учебных часа.

**Форма обучения** – очная.

## **1.2. Цель и задачи программы:**

**Цель:** Создание условий и популяризация эффективного летнего отдыха детей, направленного на их интеллектуальное, моральное и физическое развитие.

### **Задачи:**

- изучение теоретических основ пулевой стрельбы;
- изучение материальной части оружия;
- изучение элементов техники стрельбы из пневматической винтовки в положении «сидя» с опорой;
- обеспечение разносторонней физической подготовки;
- освоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб;

### 1.3. Содержание программы:

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов	
		Теория	Практика
	<b>Раздел 1. Основы начальной подготовки стрелков</b>	6	8
1	Тема 1. Меры безопасности. Занятие 1- 1 час. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при проведении занятий и соревнований.	1	-
2	Тема 2. Материальная часть оружия. Занятие 1- 1 час. Характеристика, основные части винтовки ИЖ-38. Устройство прицела. Устройство пулек. Уход за оружием.	1	-
3	Тема 3. Основы техники стрельбы. Занятие 1- 1 час. Изготовка для стрельбы «сидя» из пневматической винтовки. Прицеливание с открытым прицелом. Значение однообразия изготовки. Занятие 2- 1 час. Управление спуском. Дыхание.	2	-
4	Тема 4. Изучение элементов техники стрельбы из пневматической винтовки в положении «сидя» с опорой.	2	8

	<p>Занятие 1- 2 часа. Понятие правильности принятой изготковки. . Прицеливание. Управление спуском. Дыхание.</p> <p>Занятие 2- 2 часа. Стрельба с пулькой по белому листу.</p> <p>Занятие 3- 2 часа. Стрельба на кучность.</p> <p>Занятие 4- 2 часа. Стрельба на результат.</p>		
	<p>Тема 5. Участие в соревнованиях.</p> <p>Занятие 1-2часа. Участие в соревнованиях.</p>		
5	<b>Раздел 2. ОФП</b>	-	4
	<p>Тема 1. Общефизическая подготовка.</p> <p>Занятие 1- 1 час. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Занятие 2- 1 час. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.</p> <p>Занятие 3- 1 час. Упражнения, направленные на развитие быстроты.</p> <p>Занятие 4- 1 час. Упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, ходьба, плавание, спортивные игры).</p>		
	<b>Итого: 18 ч.</b>	6	12

## **Содержание учебного плана**

### **Меры безопасности.**

*Теория.* Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при проведении занятий и соревнований.

### **Материальная часть оружия.**

*Теория.* Характеристика, основные части винтовки ИЖ-38. Устройство прицела: открытого.. Устройство пулек. Уход за оружием.

### **Основы техники стрельбы.**

*Теория.* Значение однообразия изготовления. Изготовка для стрельбы «сидя» из пневматической винтовки. Прицеливание с открытым прицелом. Значение однообразия изготовления. Управление спуском. Дыхание.

### **Изучение элементов техники стрельбы из пневматической винтовки в положении «сидя» с опорой.**

*Теория.* Понятие об изготовке: положение туловища, рук, ног, головы, затыльника приклада; варианты изготовления.

*Практика.* Принятие изготовки в целом. Проверка правильности принятой изготовки.

*Теория.* Прицеливание: величина просвета между вершиной мушки и нижним обрезом «яблока» мишени; ровная мушка; удержание мушки в районе прицеливания; ошибки, допускаемые при прицеливании. Дыхание, задержка дыхания.

Нажим на спусковой крючок, условия, обеспечивающие правильный нажим на спусковой крючок. Ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок.

*Практика.* Стрельба с пулькой по белому листу. Стрельба на кучность. Стрельба на результат. Участие в соревнованиях.

### **Общефизическая подготовка.**

*Практика.* Общеразвивающие упражнения. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, ходьба, плавание, спортивные игры).

### УЧЕБНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

И№ п/п		Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
	ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА Тема 1. Общефизическая подготовка.	4	-	4	
	ОСНОВЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ СРЕЛКОВ	14	6	8	
4	Тема 1. Меры безопасности. Тема 2. Материальная часть оружия. Тема 3. Основы техники стрельбы. Тема 4. Изучение элементов техники стрельбы из пневматической винтовки в положении «сидя» с опорой. Тема 5. Участие в соревнованиях.				Педагогическое наблюдение
	ИТОГО ПО ПРОГРАММЕ	<b>18</b>	-	-	

#### 1.4. Планируемые результаты

- формирование сознательного отношения к занятиям физической культурой и интереса к пулевой стрельбе;
- освоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб;

- знание материальной части пневматического оружия;
- ознакомление с общими сведениями о выстреле, элементах техники его выполнения;
- освоение стрельбы в положении сидя с опорой из пневматической винтовки;
- формирование благоприятного психологического климата в созданной группе обучающихся.

В результате обучения по данной программе дети получают полноценный отдых, насыщенный познавательной деятельностью, общением со сверстниками и единомышленниками.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

### 2.1- Календарный учебный график.

#### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	июнь	1		беседа	2	Тема 1. Меры безопасности. Занятие 1- 1 час. Меры безопасности при обращении с оружием и боеприпасами, при проведении занятий и соревнований. Тема 2. Материальная часть оружия. Занятие 1-1 час. Характеристика, основные части винтовки ИЖ-38. Устройство прицела. Устройство пулек. Уход за оружием.	Тир № 3	Педагогическое наблюдение
2	июнь	2		беседа	2	Тема 3. Основы техники стрельбы.	Тир № 3	Педагогическое



						<p>Занятие 1- 1 час. Изготовка для стрельбы «сидя» из пневматической винтовки. Прицеливание с открытым прицелом. Значение однообразия изготовки.</p> <p>Занятие 2- 1 час. Управление спуском. Дыхание.</p>		наблюдение
3	июнь	3		беседа	2	<p>Тема 4. Изучение элементов техники стрельбы из пневматической винтовки в положении «сидя» с опорой.</p> <p>Занятие 1- 2 часа. Понятие правильности принятой изготовки. . Прицеливание. Управление спуском. Дыхание.</p>	Тир № 3	Педагогическое наблюдение
4	июнь	8		беседа	2	<p>Тема 1. Общефизическая подготовка.</p> <p>Занятие 1- 1 час. Общеразвивающие упражнения.</p> <p>Занятие 2- 1 час. Упражнения, направленные на развитие силовых качеств.</p>	Стадион	Педагогическое наблюдение
5	июнь	9		беседа	2	Тема 4. Изучение элементов техники стрельбы из пневматической винтовки в	Тир № 3	Педагогическое наблюдение

						положении «сидя» с опорой. Занятие 2- 2 часа. Стрельба с пулькой по белому листу.		
6	июнь	10		беседа	2	Тема 4. Изучение элементов техники стрельбы из пневматической винтовки в положении «сидя» с опорой. Занятие 3- 2 часа. Стрельба на кучность.	Тир № 3	Педагогическое наблюдение
7	июнь	15		Практическое занятие, беседа	2	Тема 1. Общефизическая подготовка. Занятие 3- 1 час. Упражнения, направленные на развитие быстроты. Занятие 4- 1 час. Упражнения, направленные на развитие выносливости (бег, ходьба, плавание, спортивные игры).	Стадион	Педагогическое наблюдение
8	июнь	16		Практическое занятие, беседа	2	Тема 4. Изучение элементов техники стрельбы из пневматической винтовки в положении «сидя» с опорой. Занятие 4- 2 часа. Стрельба на результат.	Тир № 3	Педагогическое наблюдение

9	июнь	17		Практическое занятие, беседа	2	Тема 5. Участие в соревнованиях. Занятие 1- 2 часа. Участие в соревнованиях.	Тир № 3	Педагогическое наблюдение
---	------	----	--	------------------------------	---	---	---------	---------------------------

## 2.2. Условия реализации программы:

- стрелковый комплекс (приложение №1);
- учебное имущество (приложение №2);
- учебное имущество для общефизической подготовки (приложение №3).

## 2.3. Формы аттестации:

В течение учебного периода проводится текущий контроль полученных компетенций :

- в форме педагогического наблюдения; опроса; беседы;

В конце учебного периода проводится **итоговая аттестация** в форме соревнований

## 2.4. Методические материалы:

- разработка планов занятий по темам;
- подготовка дидактического материала ;
- разработка и оформление методических и наглядных пособий;

**Методы** проведения занятий : сочетание словесных, наглядных, практических.

### Список литературы

1. Бордунова М.В. Спортивная стрельба. М. «Вече», 2002 год.
2. Жук А.Б. Винтовки и автоматы. Военное издательство, 2006 год.
3. Кинль В.А. Пулевая стрельба. М. Просвещение, 1989 год.
4. Пулевая стрельба. Учебно-методическое пособие. Редактор-составитель Золотарев И. М. Стрелковый Союз России.
5. Программа по пулевой стрельбе под общей редакцией Насоновой А.А. М. Советский спорт, 2005 год.
6. Спортивная стрельба. Учебник для институтов физической культуры/ Под общей редакцией А.Я.Корха. М.ФиС, 1987г.
7. Стрелковый спорт и методика преподавания. Учебник для институтов физической культуры/ Под общей редакцией А.Я.Корха. М.ФиС, 1986 год.
8. Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. М. ФиС, 1973 год.

### Приложение №1

#### ОБОРУДОВАНИЕ СТРЕЛКОВОГО КОМПЛЕКСА

1. 3 тира – 25 м, 2 тира – 10м;
2. Лазерный тир;
3. Оружейная комната;
4. Стол для чистки оружия;
5. Стол для практических занятий;
6. Инструкции по мерам безопасности;
7. Огнетушитель.

## **Приложение №2**

### **УЧЕБНОЕ ИМУЩЕСТВО**

1. Пневматическое оружие;
2. Мишени;
3. Пульки – калибр 4,5 мм;
4. Наушники;
5. Наглядные пособия.

## **Приложение № 3**

### **УЧЕБНОЕ ИМУЩЕСТВО ДЛЯ ОБЩЕФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ**

1. Столы для игры в настольный теннис;
2. Ракетки и шарики для игры в настольный теннис;
3. Мячи;
4. Секундомеры.

Приложение № 4

**1. НОРМАТИВЫ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ**  
 к КРАТКОСРОЧНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ  
 ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
 «ЮНЫЙ СТРЕЛОК» ПСКОВСКИЕ КАНИКУЛЫ»

Предметы и наименование упражнений	Нормативы									
	8 – 10 лет		11 – 12 лет		13 -14 лет		15 – 16 лет		17-18 лет	
	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчик и	девочк и	мальчики	девочки	юноши	девушки
	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет	зачет.	зачет	зачет	зачет	зачет
Нормативы по стрельбе	3+5, 5м 24очк.	3+5, 5м 24очк.	3+5, 5м 24очк.	3+5, 5м 24очк.	3+10, 5м 55очк.	3+10, 5м 55очк.	3+10, 5м 55очк.	3+10, 5м 55очк.	3+10, 5м 55очк.	3+10, 5м 55очк.