

**Комитет образования города Курска**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**«Средняя общеобразовательная школа №11 имени Героя Советского Союза**  
**Владимира Петровича Лукина»**

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «31» м а я 2023 г.  
Протокол № 9

Утверждаю  
Директор школы  
Барыбина О.Н.  
Приказ от «31» м а я 2023г.  
№ 78



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**физкультурно-спортивной направленности**

«Меткий стрелок»  
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 10-13 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:  
**Шумаков Александр Николаевич**  
педагог дополнительного образования

г. Курск, 2023 г.

## ОГЛАВЛЕНИЕ

<b>I</b>	<b>Комплекс основных характеристик программы</b>	<b>3</b>
1.1	Пояснительная записка	3
1.2	Цель и задачи программы	10
1.3	Планируемые результаты	12
1.4	Содержание программы	14
<b>II</b>	<b>Комплекс организационно-педагогических условий</b>	<b>18</b>
2.1	Календарный учебный график	18
2.2	Оценочные материалы	19
2.3	Формы аттестации	20
2.4	Методические материалы	20
2.5	Условия реализации Программы	24
<b>III</b>	<b>Рабочая программа воспитания</b>	<b>26</b>
<b>IV</b>	<b>Список литературы</b>	<b>33</b>
4.1	Список литературы, рекомендованной педагогам	33
4.2	Список литературы, рекомендованной обучающимся	34
4.3	Список литературы, рекомендованной родителям	34
<b>V</b>	<b>Приложения</b>	<b>35</b>

## **I. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Нормативно-правовая база программы «Меткий стрелок».**

Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ (ред. от 04.08.2023 г.) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2023 г.);

Федеральный закон от 14.04.2021 г. №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996-р;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утверждённая распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. №652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ

«Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. N АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Закон Курской области от 09.12.2013 г. №121-ЗКО (ред. 14.12.2020 г. №113-ЗКО) «Об образовании в Курской области»;

Устав МБОУ «СОШ №11 им. В.П. Лукина\_», утвержден приказом комитета образования города Курска № \_1280\_ от \_\_\_23.12.2015\_ года).

Положение «О дополнительной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ №11 им.В.П.Лукина », утвержденное приказом № \_39\_ от \_27.03.2023\_ года.

Программа «Меткий стрелок» – это территория творчества, проявления и раскрытия себя каждым ребенком, здесь ребенок делает выбор, свободно проявляет свою волю и эмоции, раскрывается как личность.

Все это способствует психологической разрядке, снятию стрессовых ситуаций, гармоничному включению в мир человеческих взаимоотношений, а значит, повышает эффективность обучения.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная .

**Актуальность программы.**

Проблема патриотического воспитания и гражданского становления подрастающего поколения сегодня – одна из актуальных задач государства и общества. Изменения военно-политической обстановки в мире требуют укрепления экономической мощи Отечества, повышения его обороноспособности, отлаженной работы всей системы патриотического

воспитания подрастающего поколения, подготовки его к защите Родины.

Перед педагогом военно-патриотического воспитания стоит очень важная и сложная задача – вырастить молодое поколение россиян, готовых жить в правовом демократическом государстве в условиях рыночной экономики. Решение этой задачи требует новой идеологии, важнейшим направлением которой является воспитание патриотизма и гражданственности.

Молодому поколению сейчас нелегко, поскольку оказалась нарушенной идеологическая и моральная преемственность между прошлым и настоящим. Жизненное самоопределение учащихся, которое всегда было непростым, в современных условиях стало невероятно сложным. Сложившаяся ситуация вызывает у учащихся пассивность, нигилизм, агрессию, нравственное равнодушие и создаёт трудности в освоении ими духовно-нравственных и гражданско-патриотических ценностей.

Патриотическое воспитание подрастающего поколения всегда являлось одной из важнейших задач дополнительного образования, ведь детство и юность – самая благодатная пора для привития священного чувства любви к Родине. Под патриотическим воспитанием понимается постепенное формирование у учащихся любви к своей Родине, постоянная готовность к её защите. Изменения в российском обществе вызвали изменения и в социальном заказе социума к образовательным учреждениям. Образование ставит и, главное, решает задачи развития личности, превращаясь тем самым в действенный фактор развития общества. Поэтому разработка новых концептуальных подходов к организации патриотического воспитания граждан является актуальной задачей.

Миссией данной Программы является осознание учащимися необходимости духовного нравственного развития, так как оно необходимо им как условие для успешной адаптации и самореализации в обществе.

**В основе программы** лежит педагогическая концепция, выражающая необходимость целенаправленной систематической работы по формированию

комплексной познавательной деятельности на базе изучения психотерапевтических процессов и освоения навыков стрельбы.

**Новизну программы** определяет соединение стрелковой подготовки с основами истории и практики Вооруженных Сил России, которое обеспечивает наличие опыта патриотической мотивации учащихся в социально значимых видах деятельности и приобретении навыков, умений, качеств, необходимых для реализации функции защиты Отечества.

**Отличительные особенности программы.** Программа отличается от других программ тем, что является одним из разделов подготовки молодежи к предстоящей службе в рядах Вооруженных сил Российской Федерации.

Процесс обучения базируется на системе дидактических принципов:

- принцип развивающего и воспитывающего обучения;
- принцип дифференцированного обучения;
- принцип единства экологического и технологического подхода;
- принцип связи теории с практикой;
- принцип социокультурного соответствия;
- принцип наглядности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности учащихся;
- принцип добровольности;
- принцип психологической комфортности в коллективе.

**Уровень программы** – стартовый.

**В образовательном процессе** используются следующие инновационные педагогические технологии: технология развивающего обучения, технология группового обучения, технология дифференцированного обучения, технологии сотрудничества, технология коллективного взаимообучения, технология разноуровневого обучения, технология проблемного обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология, технология коллективных

обсуждений, технология игровой деятельности, технология создания ситуации успеха.

**В процессе реализации программы «Меткий стрелок» применяются следующие методы и приёмы обучения:**

- метод формирования интереса к учению (игра, создание ситуаций успеха, приёмы занимательности);

- словесный (рассказ, беседа, объяснение); - практический (упражнения, коллективные и индивидуальные задания);

- наглядный (работа с карточками, наглядными и фотоматериалами, тематические видеопросмотры);

- репродуктивный (повторение освоенных знаний и умений, самостоятельная работа);

- метод контроля (опрос, наблюдение, психологическая поддержка). - метод самоконтроля (самоанализ, самостоятельное исправление недостатков в работе).

Широко используются узкоспециальные методы, направленные на формирование личностной эмоционально-чувственной мотивации ребенка. При этом роль педагога заключается в сопереживании, соучастии в «познавательном эксперименте», который ставят сами дети.

На развитие эмоциональной сферы обучающихся, эмпатической чувствительности нацелен важный обучающий метод – метод диалога.

#### **Варианты диалогов:**

- устные;

- письменные;

- «секретные» («один на один» с природой);

- «открытые» (обращения, письма, стихотворения);

- вербальные;

- невербальные (посредством мимики и жестов, средств изобразительного искусства, музыки, танца).

Самовыражению ребенка способствует применение метода творческих заданий. Выполнение заданий сопряжено с включением детей в различные виды творческой деятельности. В сочетании применяются словесный, наглядный, практический методы как методы передачи и восприятия информации.

Для формирования и развития положительных личностных качеств учащихся необходимо применять методы воспитания: беседа, убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация, создание ситуации успеха и др.

**Адресат программы.** Программа адресована учащимся среднего школьного возраста.

1. Физическое развитие: тело ребёнка начинает стремительно меняться, у девочек этот процесс происходит быстрее, у мальчиков — чуть медленнее.
2. Интеллектуальное развитие: ребёнок учится аргументировать, доказывать свою точку зрения, у него активнее развивается абстрактное мышление.
3. Психологическое развитие: ребёнок сосредоточен на общении со своими сверстниками, учёба отходит на второй план. Может возникать тяга к противоположному полу. Дружба в этом возрасте очень экспрессивна, её может разрушить любая ссора.

**Формы обучения и режим занятий.** Формы обучения: очная в учреждении (групповая, индивидуальная); заочная (электронное обучение с применением дистанционных технологий и дистанционное обучение в условиях отмены очных занятий при проведении санитарно-эпидемиологических мероприятий) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

**Виды учебных занятий:** комбинированные (теория и практика), практические, мини-конференции, экскурсии, интеллектуально-игровые (викторины, интеллектуальные игры, конкурсы, виртуальные путешествия), тестирование.



**Объем программы и режим занятий.** Программа «Меткий стрелок» рассчитана на 1 год обучения. Количество часов на каждый год обучения – 216 часа. Занятия проводятся 6 раз в неделю по 1 часу. Продолжительность одного академического часа – 40 минут, перерыв между часами одного занятия – 10 минут. Занятия проводятся по группам.

**Количество обучающихся в группе:** 10-25 человек.

Программа «Меткий стрелок» реализуется на стартовом уровне, разработана на 1 год обучения с общим объемом 216 часов.

Тематика, содержание, сложность и трудоемкость заданий в программе подобраны с учетом возрастных особенностей детей и возможностей обеспечения их всем необходимым для успешного выполнения намеченных планов.

**Формы обучения** – очная.

**Формы организации образовательного процесса** – групповая в учреждении с использованием электронного обучения, с применением дистанционных технологий. Группы разновозрастные. Наполняемость учебных групп 10-25 человек.

**Особенности организации образовательного процесса** – формы реализации Программы: традиционная – реализация в рамках учреждения.

## **1.2. Цель и задачи программы.**

**Цель программы:** формирование у учащихся гражданственности и патриотизма, содействие гармоничному развитию учащихся посредством вовлечения в деятельность по освоению стрельбы из пневматического оружия.

**Для реализации цели стартового уровня программы предполагается решение следующих педагогических задач:**

**Предметные задачи:**

– познакомить учащихся с доступными для них

образцами пневматического оружия;

– содействовать овладению техникой применения пневматического оружия.

- формировать систему знаний, умений, навыков по основам психологии;

- развить мотивацию к занятиям конструирования.

#### **Метапредметные задачи:**

- учить осознанному целеполаганию и планированию учебной деятельности;

- развивать интерес к процессу и результатам работы;

- учить самостоятельной работе в соответствии с планированием (по алгоритму), анализу результатов, коррекции при необходимости;

- развивать рефлекссию учебной деятельности на основных этапах работы;

- учить отличать новое знание от ранее приобретенного;

- воспитывать уважение к мнению собеседника;

- развивать продуктивное сотрудничество с педагогом и другими учащимися.

#### **Личностные задачи:**

– воспитание у учащихся патриотизма, гражданского сознания, верности Отечеству, готовности к выполнению конституционных обязанностей;

– воспитание уважительного отношения к героической истории нашего государства, его вооруженным силам;

бережного отношения к героическому прошлому нашего народа, землякам;

– создание ситуации успеха для каждого ребенка;

– воспитание навыков культурного общения со сверстниками.

### **1.3 Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

Учащиеся должны:

-быть готовыми и способными к общению и сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой деятельности;

-быть готовыми и способными к принятию ценностей здорового образа жизни за счет знания основных гигиенических, эргономических и технических условий безопасной эксплуатации средств ИКТ.

### **Регулятивные универсальные учебные действия:**

учащийся научится:

- планировать свои действия;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия.

Учащийся получит возможность научиться:

проявлять познавательную инициативу;  
самостоятельно находить варианты решения творческой задачи.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

учащиеся смогут:

- учитывать разные мнения, стремиться к координации при выполнении коллективных работ;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться, приходить к общему решению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- контролировать действия партнёра.

Учащийся получит возможность научиться:

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- владеть монологической и диалогической формой речи;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнёрам в сотрудничестве

- необходимую взаимопомощь.

### **Познавательные универсальные учебные действия:**

учащийся научится:

- высказываться в устной и письменной форме;

- анализировать объекты, выделять главное;

Учащиеся должны уметь:

- подготовить к стрельбе пневматическое оружие;

- устранить возможные задержки при стрельбе;

- привести пневматическое оружие к нормальному бою.

## **1.4 Содержание программы**

### **Учебный план**

*Таблица 1*

№ п\п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Форма аттестации контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Правила поведения в кабинете. Инструктаж по ТБ	1	1	-	Педагогическое наблюдение
2.	Меры безопасности при обращении с оружием и пулями	1	1	-	Педагогическое наблюдение
3.	Открытие пороха. История создания стрелкового оружия	1	1	-	Педагогическое наблюдение
4.	«Портреты участников ВОВ» снайпер Людмила Павлюченко	3	3	-	Педагогическое наблюдение
5.	Устройство и назначение пневматической винтовки	3	1	2	Педагогическое наблюдение
6.	Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки	3	-	3	Педагогическое наблюдение

7.	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	12	-	12	Педагогическое наблюдение
8.	Явление выстрела.	1	1	-	Педагогическое наблюдение
9.	Образование траектории. Прямой выстрел	1	1	-	Педагогическое наблюдение
10.	Приборы командирского ящика КЯ-83 и их использование в обучении	1	1	-	Педагогическое наблюдение
11.	«Портреты участников ВОВ» снайпер Роза Шанина	3	3	-	Педагогическое наблюдение
12.	Показная мушка и порядок ее использования для обучения стрельбе.	3	1	2	Педагогическое наблюдение
13.	Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство.	1	1	-	Педагогическое наблюдение
14.	Способы определения расстояния до цели	1	1	-	Педагогическое наблюдение
15.	Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям	1	1	-	Педагогическое наблюдение
16.	«Портреты участников ВОВ» снайпер Василий Зайцев	1	1	-	Педагогическое наблюдение
17.	Изготовка для стрельбы из различных положений	2	1	1	Педагогическое наблюдение
18.	Изготовка для стрельбы и стрельба сидя, с упора	42	-	42	Педагогическое наблюдение
19.	Соревнование по стрельбе внутри группы	3	-	3	Педагогическое наблюдение
20.	Изготовка для стрельбы и стрельба с колена	15	3	12	Педагогическое наблюдение
21.	Стрелковая тренировка (стрельба с места по неподвижным целям)	30	-	30	Педагогическое наблюдение
22.	«Портреты участников ВОВ» снайпер Семен Номоконов	3	3	-	Педагогическое наблюдение
23.	Изготовка для стрельбы и стрельба лежа	42	-	42	Педагогическое наблюдение

24.	Итоговая работа. Соревнование по стрельбе внутри группы	21	-	21	Промежуточный контроль
25.	Итоговая работа. Соревнование по стрельбе среди групп	21	-	21	Итоговый контроль
	<b>ВСЕГО:</b>	<b>216</b>	<b>25</b>	<b>191</b>	

### Содержание учебного плана

**Раздел 1. Теория.** Вводное занятие. Правила поведения в кабинете. Инструктаж по ТБ. Общие правила на занятиях, порядок отработки учебных вопросов. Обзор развития стрелкового спорта в РФ. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с местом проведения занятий.

**Раздел 2. Теория.** Меры безопасности при обращении с оружием и пулями. Ознакомление с правилами поведения в помещении для проведения стрельбы. Ознакомление с сигналами и командами, подаваемыми при проведении стрельб, и учатся выполнять их. Изучение инструкций по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

**Раздел 3. Теория.** Открытие пороха. История создания стрелкового оружия.

**Раздел 4. Теория.** «Портреты участников ВОВ» Снайпер Людмила Павлюченко.

**Раздел 5 Теория..** Устройство и назначение пневматической винтовки  
Ознакомление с назначением и боевыми свойствами пневматического оружия. Изучение общего устройство винтовки МР-512. Представление о назначении и работе основных частей и механизмов оружия. Внесение поправок на прицеле.

**Раздел 6. Практика.** Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки. Осмотр оружия. Планово-предупредительная система как

основа технического обслуживания. Основные правила чистки пневматического оружия. Поэтапное выполнение очистки. Промывка пуль. Аксессуары для чистки. Правильное хранение. Необходимость проведения диагностики технического состояния.

**Раздел 7. Практика.** Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. Это основа начального обучения стрельбе из стрелкового оружия.

**Раздел 8. Теория.** Явление выстрела. Теоретические положения основ стрельбы, которые необходимы для понимания процессов, происходящих при стрельбе, и усвоения приемов и правил стрельбы. Правила стрельбы включают основные положения и рекомендации по подготовке и ведению стрельбы. Разъяснения по таким терминам как явление выстрела, начальная скорость, образование траектории, пробивное и убойное действие пули, прямой выстрел и его практическое значение.

**Раздел 9. Теория.** Образование траектории. Прямой выстрел. Разъяснение таких терминов как явление выстрела, начальная скорость, образование траектории, пробивное и убойное действие пули, прямой выстрел и его практическое значение.

**Раздел 10 Теория.** Приборы командирского ящика КЯ-83. Ознакомление с назначением и устройством учебных стрелковых приборов и наглядных пособий. Их классификация. Использование приборов командирского ящика в обучении.

**Раздел 11. Теория.** «Портреты участников ВОВ» снайпер Роза Шанина.

**Раздел 12. Практика.** Показная мушка и ее использование в обучении. Теория. Порядок подготовки приборов к работе и правила пользования ими. Уход за приборами и их бережение.

Изучение устройства простой и универсальной показной мушки. Теория. Роль показной мушки в обеспечении правильности прицеливания.

**Раздел 13. Теория.** Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство.

Определение и практическое значение прикрытого, поражаемого и

мертвого пространства. Разъяснение практического применения.

**Раздел 14. Теория.** Способы определения дальности до цели. Формула тысячной и ее применение.

**Раздел 15. Теория.** Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям

Изучение элементов наводки оружия на цель. Виды наводки. Естественное рассеивание выстрелов и его закономерности. Определение средней точки попадания. Выбор прицела и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям. Расчет поправок. Корректирование стрельбы.

**Раздел 16. Теория.** «Портреты участников ВОВ» снайпер Василий Зайцев.

**Раздел 17. Практика.**

Изготовка для стрельбы из различных положений

Изучение и освоение приемов изготовки. Понятие прицеливания и возможные ошибки – параллельные и угловые колебания. Спуск курка. Теория. Порядок заряжания и разряжения оружия. Психологическая подготовка стрелка при выполнении основных упражнений по стрельбе.

**Раздел 18. Практика.** Изготовка для стрельбы и стрельба сидя с упора

Обучение технике производства выстрела – сидя с упора.

Упражнения для развития статистической выносливости тела при стрельбе. Применение удлинителя прицельной линии. Психологическая подготовка к стрельбе, сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точности выстрелов.

**Раздел 19. Практика.**

Соревнование по стрельбе внутри группы

Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

**Раздел 20. Практика.** Изготовка для стрельбы с колена

Обучение технике стрельбы из положения с колена. Принятие изготовки.



Принятие изготовки с колена.

**Раздел 21. Практика.** Стрелковая тренировка (стрельба с места по неподвижным целям). Организация и проведение упражнений стрельб в соответствии с условиями выполнения упражнений.

**Раздел 22. Теория.**

«Портреты участников ВОВ» снайпер Семен Номоконов.

**Раздел 23. Практика.** Изготовка для стрельбы и стрельба лежа с упора  
Обучение технике стрельбы из положения лежа. Принятие изготовки.  
Принятие исходного положения изготовки лежа. Приемы стрельбы лежа с упора.

**Раздел 24. Практика.** Итоговая работа. Соревнование по стрельбе внутри групп Организация соревнований, предварительная подготовка.

Проведения соревнования, оформление протоколов.

**Раздел 25. Практика.** Итоговая работа. Соревнование по стрельбе среди групп Организация соревнований, предварительная подготовка. Проведения соревнования, оформление протоколов.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Объем программы указывается на ОДНУ группу!

Таблица 2

№п/п	Группа	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания	Количество учебной недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Не рабочие праздничные дни	Срок проведения промежуточной аттестации
1	№ 1	1 год обучения	Сентябрь – 4	Май – 31	36	36	216	По 1 часу 6 раз в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, май

2	№ 2	1 год обучения	Сентябрь – 4	Май – 31	36	36	216	По 1 часу 6 раз в неделю	4 ноября, 1-9 января, 8 марта, 23 февраля, 1, 9 мая	Декабрь, май
---	-----	-------------------	--------------	----------	----	----	-----	-----------------------------	---	-----------------

## 2.2. Оценочные материалы.

*Минимальный уровень:*

- владеет минимальным набором понятий и определений;
- называет и выполняет с грубыми ошибками;
- обучающийся пассивен;
- выполняет только простые работы;
- не участвует в массовых мероприятиях объединения.

*Базовый уровень:*

- называет и выполняет с незначительными ошибками;
- проговаривает последовательность действий;
- слушает и понимает речь других;
- работы выполняет средние, соответствующие требованиям программы;
- проявляет активность, терпение, усидчивость;
- обладает хорошими коммуникативными способностями, легко идет на контакт, активно участвует в массовых мероприятиях объединения, готов помочь и работать совместно с другими обучающимися.

*Повышенный уровень:*

- называет и выполняет без ошибок;
- проявляет креативность, вариативность и самостоятельность в выполнении задания;
- совместно с педагогом и другими обучающимися дает эмоциональную оценку деятельности команды на занятия;
- проявляет творческую и публичную активность в плане участия в выставках.

*Оценочная деятельность осуществляется через систему вознаграждения. Используются следующие способы:*

- одобрение и аргументированная похвала;
- вознаграждение действием: все обучающиеся являются активными участниками занятий;
- предоставление самостоятельности в выполнении заданий;
- делегирование полномочий (исполнение роли лидера);
- грамоты, дипломы, кубки (участие в выставках, конкурсах, фестивалях);
- благодарность детям и родителям.

### **2.3. Формы аттестации**

Для оценки качества освоения программы применяются опросы, контрольные упражнения, нормативы, наблюдение, анкеты, а также результаты, показанные в военно-спортивных играх, смотрах, конкурсах.

Результаты сформированных компетенций и личностных качеств отслеживаются посредством анкетирования и наблюдения за поведением юнармейцев в различных ситуациях.

Основной формой подведения итогов реализации программы является итоговая аттестация, которая проводится в конце учебного года в форме тестирования. (см. Приложение 1)

### **2.4. Методическое обеспечение программы**

Основой организации работы с детьми по данной программе является следующая система дидактических принципов:

- принцип психологической комфортности: создается образовательная среда, обеспечивающая снятие всех стрессообразующих факторов учебного процесса;
- принцип преемственности: учёт преемственности задач, средств и методов подготовки;
- принцип комплексности: тесная взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, психологической и воспитательной работы, педагогического контроля);

- принцип вариативности: вариативность программного материала для практических занятий;

- принцип доступности;

- принцип систематичности и последовательности;

- принцип воспитывающего обучения (активность, наглядность);

- принцип прочного усвоения знаний, умений и навыков;

- принцип индивидуального подхода;

- принцип сознательности и активности.

### **Особенности формирования организации образовательного процесса:**

групповая форма обучения.

**Типы занятий по дидактической цели:** вводные занятия, занятие ознакомления с вводным материалов, занятие по закреплению изучаемого, занятие по применению знаний и умений, комбинированное занятие.

**Формы учебного занятия по особенностям коммуникативного взаимодействия:** беседа, конкурс, выставка, экскурсия, соревнования.

### **Алгоритм учебного занятия:**

- организационный момент: приветствие; проверка присутствующих;
- игровая разминка: активизация участников; создание непринужденной, доброжелательной атмосферы; повышение сплоченности; эмоциональный настрой на участие в занятии, совместную деятельность;
- объявление темы, цели и задач занятия;
- подача новой информации в деятельности (теоретическое и практическое рассмотрение изучаемого материала);
- закрепление учебного материала;
- – подведение итогов;
- – завершение занятия.

На занятиях первостепенное значение отводится формированию патриотического сознания обучающихся, ценностного отношения к миру; развитию навыков самоанализа и самосовершенствования; созданию атмосферы взаимопомощи и умения работать в команде.

**Теоретические знания**, учащиеся приобретают на занятиях по получению новых знаний или в теоретической части практической работы. Теоретические занятия проводятся в форме устного изложения материала, бесед, или как часть практической работы, где учащиеся получают инструктаж по выполнению работы.

**Практические занятия** представляют собой практическую стрельбу из

пневматического оружия.

Особое внимание учащихся следует обращать на соблюдение правил поведения и техники безопасности в кабинете.

### Дидактические материалы.

№п/п	Наименование раздела/темы	Дидактические материалы
1.	Вводное занятие. Правила поведения в кабинете. Инструктаж по ТБ	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
2.	Меры безопасности при обращении с оружием и пулями	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
3.	Открытие пороха. История создания стрелкового оружия	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
4.	«Портреты участников ВОВ» снайпер Людмила Павлюченко	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические

		разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
5.	Устройство и назначение пневматической винтовки	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
6.	Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
7.	Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
8.	Явление выстрела.	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
9.	Образование траектории. Прямой выстрел	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; -

		<p>календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д</p>
10.	<p>Приборы командирского ящика КЯ-83 и их использование в обучении</p>	<p>Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д</p>
11.	<p>«Портреты участников ВОВ» снайпер Роза Шанина</p>	<p>Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д</p>
12.	<p>Показная мушка и порядок ее использования для обучения стрельбе.</p>	<p>Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д</p>
13.	<p>Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство.</p>	<p>Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; -</p>

		наглядные пособия и т.д. Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д.
14.	Способы определения расстояния до цели	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д.
15.	Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д.
16.	«Портреты участников ВОВ» снайпер Василий Зайцев	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д.
17.	Изготовка для стрельбы из различных положений	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный



		материал; - наглядные пособия и т.д
18.	Изготовка для стрельбы и стрельба сидя, с упора	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
19.	Соревнование по стрельбе внутри группы	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
20.	Изготовка для стрельбы и стрельба с колена	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
21.	Стрелковая тренировка (стрельба с места по неподвижным целям)	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
22.	«Портреты участников ВОВ» снайпер Семен Номоконов	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический

		материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
23.	Изготовка для стрельбы и стрельба лежа	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
24.	Итоговая работа. Соревнование по стрельбе внутри группы	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д
25.	Итоговая работа. Соревнование по стрельбе среди групп	Набор нормативно-правовых документов; - наличие утвержденной программы; - календарно-тематический план; - необходимая методическая литература; - учебный и дидактический материал; - методические разработки; - раздаточный материал; - наглядные пособия и т.д

## **2.5. Условия реализации программы** **Материально-техническое обеспечение**

**Кабинет.** Занятия проводятся в кабинете, отвечающие санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям общеобразовательной организации (СП 2.4.3648-20 от 28.09.2020 г). Помещение должно быть сухое, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемое, с достаточным дневным и **искусственным** освещением.

**Оборудование:** столы и стулья ученические, доска настенная, шкафы, стенды, фотоаппарат, компьютер, экран.

**Материально-техническое обеспечение.**

Занятия проводятся в помещении, соответствующем санитарно-гигиеническим нормам и технике безопасности. В качестве оформления кабинета используются учебные наглядные пособия.

**Оборудование учебного кабинета:** классная доска, столы и стулья для обучающихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, выставочный стенд.

**Технические средства обучения:** компьютер, принтер, телевизор, музыкальный центр.

**Материалы и инструменты:** нитки, иголки, фетр, ткань, ленты, бусы, ножницы, карандаши.

Требования к специальной одежде обучающихся для практической работы: наперсток.

#### **Кадровое обеспечение.**

Реализация данной программы предусматривает привлечение педагога дополнительного образования, владеющего теоретическими и практическими знаниями в данной области.

#### **Критерии отбора педагогических работников:**

- профессионально-педагогическая компетентность, наличие теоретической и практической подготовки в соответствии с профилем деятельности;

- профессионально-педагогическая информированность;

- умение творчески применять имеющиеся знания на практике, программировать свою деятельность, анализировать и развивать свой опыт с учетом современных условий;

- знание основных законодательных и нормативных документов по вопросам образования и защиты прав обучающихся.

Для успешного освоения программы необходимо сотрудничество с педагогом-психологом; ведущими мастерами и деятелями декоративно-прикладного творчества города, области.

#### **Информационное обеспечение.**

## Интернет-ресурсы

1. <https://ped-kopilka.ru/> Учебно-методический кабинет. Образовательный портал для педагогов, учителей, воспитателей, родителей.
2. <https://www.maam.ru/> Образовательный портал для педагогов, воспитателей, родителей.

### III. Рабочая программа воспитания

**Цель** – создание условий для усвоения детьми основных норм и правил поведения в обществе.

#### **Задачи:**

- вовлечь обучающихся в разнообразные мероприятия, направленные на расширение общекультурных компетенций;
- включить обучающихся в общение со сверстниками, построенное на принципах уважения и доброжелательности;
- расширить представление о составляющих позиции активного социально-ответственного гражданина, формирующейся на основе общих национальных нравственных ценностей: семья, природа, труд и творчество, социальная солидарность и других.

**Формы и содержание деятельности:** проводятся тематические беседы, конкурсы, викторины, организуются просмотры видеороликов и т.д.

#### **Система поощрения социальной успешности и проявлений активной жизненной позиции обучающихся.**

Система поощрения социальной успешности и проявлений активной жизненной позиции обучающихся призвана реализовывать стратегическую задачу (формирование у школьников активной жизненной позиции) и тактическую задачу (обеспечить вовлечение и активное участие обучающихся в совместной деятельности, организуемой в воспитательных целях.

Система поощрения социальной успешности и проявлений активной жизненной позиции обучающихся строится на следующих принципах:

- публичность поощрения (информирование всех обучающихся о

награждении, проведение процедуры награждения в присутствии значительного числа школьников);

- прозрачность правил поощрения;

- регулирование частоты награждений (недопущение избыточности в поощрениях- недостаточно длительные периоды ожидания и чрезмерно большие группы поощряемых);

- сочетание индивидуального и коллективного поощрения (использование и индивидуальных наград, и коллективных дает возможность стимулировать активность групп обучающихся, преодолевать межличностные противоречия между школьниками, получившими награду и не получившими ее);

- дифференцированность поощрений (наличие уровней и типов наград позволяет продлить стимулирующее действие системы поощрения).

Формами поощрения социальной успешности и проявлений активной жизненной позиции обучающихся является рейтинг, формирование портфолио.

Рейтинг как способ организации поощрения социальной успешности и проявлений активной жизненной позиции обучающихся представляет собой размещение обучающихся или групп в последовательности, определяемой их успешностью в чем-либо (достижениями).

Рейтинги оказывают осязаемое стимулирующее воздействие на поведение ученических коллективов и отдельных школьников.

Формирование портфолио в качестве способа организации поощрения социальной успешности и проявлений активной жизненной позиций обучающихся – деятельность по собиранию (накоплению) артефактов, символизирующих достижения хозяина портфолио.

**Итог самоанализа** – фиксация результатов, выявленных проблем, над которыми предстоит работать педагогическому коллективу, корректировка действий для получения последующих желаемых результатов

**Планируемые результаты:**

Обучающиеся должны **ЗНАТЬ:**

- имена конструкторов нашей страны, разработчиков стрелкового оружия, внесших свой вклад в победу над врагами;

- что такое внешняя баллистика;

- общие сведения о назначении и устройстве пневматического оружия;

- приёмы и правила стрельбы из пневматического оружия из различных положений (лежа, с колена, стоя).

### **УМЕТЬ:**

- выполнять приемы стрельбы из положения (лежа, с колена, стоя);

- работать с приборами КЯ-83; □ определять расстояние до цели.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы.**

#### *Личностные результаты:*

- быть готовыми и способными к общению и сотрудничеству со сверстниками и взрослыми в процессе образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, творческой деятельности;

- быть готовыми и способными к принятию ценностей здорового образа жизни за счет знания основных гигиенических, эргономических и технических условий безопасной эксплуатации средств ИКТ.

#### *Метапредметные результаты:*

- уметь преобразовывать теоретические знания в практические;

- уметь осуществлять пошаговый и итоговый контроль учебной деятельности по результату;

- проявлять целеустремлённость и настойчивость в достижении цели.

- подготовить к стрельбе пневматическое оружие;

- устранить возможные задержки при стрельбе;

- привести пневматическое оружие к нормальному бою.

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;
- уметь сотрудничать с педагогом и сверстниками при решении различных творческих задач;
- принимать на себя ответственность за результаты своих действий.

*Предметные задачи:*

- Умение использовать стрелковое оружие в ходе ведения современного боя.
- Владение практическими навыками использования стрелкового вооружения.
- Умение решать простейшие задачи в ходе ведения современного боя.

## Календарный план воспитательной работы на 2023/2024 учебный год

### 1. Воспитательные мероприятия в объединении

*Таблица 4*

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Ответственный
Ноябрь	«День народного единства»	Праздник	МБОУ «СОШ №11»	Педагог
Ноябрь	«Минин и Пожарский. Кто они?»	Презентация	МБОУ «СОШ №11»	Педагог
Февраль	«На защите Отечества»	Праздник	МБОУ «СОШ №11»	Педагог
Февраль	«Освобождение Курска»	Мероприятие	МБОУ «СОШ №11»	Педагог
Май	«День Победы»	Экскурсия, викторина, праздник	МБОУ «СОШ №11»	Педагог

### 2. Участие учащихся в воспитательных мероприятиях учреждения

*Таблица 5*

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Ответственный
Февраль	День защитника Отечества	Праздник	МБОУ «СОШ №11»	Педагог
Май	День Победы	Конкурс	МБОУ «СОШ №»	Педагог-организатор

## 3. Участие учащихся в городских воспитательных программах

Таблица 6

Сроки	Название программы, мероприятия	Форма участия	Место проведения	Ответственный
Весь год	ГВП «Мы куряне»	Конкурс, дистанционно	«Ритм»	Педагог-организатор
Весь год	ГВП «Наследие предков в достойных руках»	Конкурс, дистанционно	Дворец детского творчества ЖД округа	Педагог-организатор

## 4. Участие учащихся в жизни социума

Таблица 7

Сроки	Название мероприятия (программы)	Форма участия	Место проведения	Ответственный
Май	«Подарок ветерану»	Акция	МБОУ «СОШ № »	Педагог

## 5. Участие в Интернет-мероприятиях

Таблица 8

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Ответственный
Октябрь	«История государственных символов России и Курского края. Герб, флаг, гимн»	Виртуальная экскурсия в Курский областной краеведческий музей	Официальный сайт Курского областного краеведческого музея <a href="http://kursk-museum.ru/gallery/simvolika/index.html">http://kursk-museum.ru/gallery/simvolika/index.html</a> <a href="http://kursk-museum.ru/muzej-onlajn/">http://kursk-museum.ru/muzej-onlajn/</a>	Педагог
Май	«Мир-труд-май»	Выставка открыток	Социальная сеть ВКонтакте (сообщество эколого-краеведческого отдела <a href="https://vk.com/ekokraeved">https://vk.com/ekokraeved</a> )	Педагог

## 6. Работа с родителями



Таблица 9

Сроки	Название мероприятия	Форма участия	Место проведения	Ответственный
Сентябрь	«Актуальность краеведческой работы в наши дни»	Собрание	МБОУ «СОШ №11»	Педагог
Февраль	Важность дополнительного образования в патриотическом и нравственном воспитании ребёнка	Собрание	МБОУ «СОШ №11»	Педагог
Май	«Мы любим наш край»	Праздник	МБОУ «СОШ №11»	Педагог

#### IV. Список литературы

##### 4.1. Список литературы для педагогов

1. Грецов А. Тренинг общения для подростков. — СПб.: Питер, 2011. — 160 с.
2. Бачевский, В. И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан: Учебно-методическое пособие по разделу «Основы военной службы». — М.: ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001. — 186 с.
3. Беспятова, Н. К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Н. К.Беспятова, Д. Е.Яковлев. — М.: Айрис-пресс, 2006. — 192 с.
4. Буторина, Т. С. Воспитание патриотизма средствами образования / Т. С. Буторина, Н. П.Овчинникова — СПб: КАРО, 2004. — 224 с.
5. Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2006 – 2010 годы».
6. Касимова, Т. А. Патриотическое воспитание школьников: Методическое пособие / Т. А.Касимова, Д. Е.Яковлев. — М.: Айрис-пресс, 2005. — 64 с.
7. Лебедева, О. В. Классные часы и беседы по воспитанию гражданственности: 5-10 классы. — М.: ТЦ Сфера, 2005. — 192 с.

8. Мизиковский Г. В. Межпредметные связи в курсе допризывной подготовки юношей. – М.: Просвещение, 1990. – 237 с.

9. Дополнительная образовательная программа по военно - патриотическому воспитанию «Служу Отечеству!» Москва 2015.

10. Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями. Редактор ИА Рязанова. Издательство ДОСААФ, Москва 2000 .

11. Стрелковый спорт. Программа для спортивной секции коллективов физической культуры и спортивных клубов. Москва «Физкультура и спорт" Автор Скопинцев Г.В.

#### **4.2. Список литературы, рекомендуемый обучающимся**

1. Стрелковый спорт. Программа для спортивной секции коллективов физической культуры и спортивных клубов. Москва «Физкультура и спорт" Автор Скопинцев Г.В.

2. Учебник сержанта мотострелковых войск. Москва, Воениздат, 2003 год.

3. Учебник сержанта танковых войск. Москва, Воениздат, 2004 год.

4. Боевой устав по подготовке и ведению общевойскового боя часть 3 (взвод, отделение, танк). Москва, Военное издательство, 2003 год.

#### **4.3. Список литературы, рекомендуемый родителям.**

1.Стрелковый спорт. Программа для спортивных секции коллектив ов физической культуры и спортивных клубов. Москва "Физкультура и спорт" Автор Скопинцев Г.В.

## **V. Приложения**

*Приложение 1*

### **Приложение к дополнительной общеразвивающей программе**

#### **«Меткий стрелок»**

##### **Упражнения для снятия напряжения глаз**

1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабить мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-

6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счёт 1-4. До усталости глаз не доводить. Затем закрыть глаза, посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 3-4 раза.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счёт 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счёт 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх, вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перевести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счёт 1-6; затем налево вверх – направо вниз и посмотреть вдаль на счёт 1-6. Повторить 4-5 раз.

Проведение гимнастики для глаз не исключает проведение физкультминутки. Регулярное проведение упражнений для глаз и физкультминуток эффективно снижает зрительное и статическое напряжение.

## Приложение 2

### Упражнения для глаз, способствующие снятию напряжения.

1. И.П. – сидя, откинувшись на спинку стула. Глубокий вдох. Наклоняйтесь вперёд, к крышке стола, выдох. Повторить 5-6 раз.
2. И.П. – сидя, откинувшись на спинку стула. Прикрыть веки, крепко зажмурить глаза, затем открыть. Повторить 4 раза.
3. И.П. – сидя, руки на пояс. Повернуть голову вправо, посмотреть на локоть правой руки; повернуть голову влево, посмотреть на локоть левой руки. Вернуться в И.П. и повторить 5-6 раз.
4. И.П. – сидя. Смотреть прямо перед собой на любой объект 2-3 секунды, поставить руки посередине линии лица на расстоянии 15-20 см от глаз, перевести взор на кончик среднего пальца и смотреть на него 3-5 секунд, опустить руку. Повторить 5-6 раз.
5. И.П. – сидя, руки вперед. Посмотреть на кончики пальцев, вдох поднять руки вверх, следить глазами за руками, не поднимая головы, руки опустить, выдох. Повторить – 4-5 раз.

## Приложение 3

### Упражнения и массаж для мышц шей и плеч

1. Расслабьте мышцы спины и плечевого пояса. Покачайте головой влево и вправо (так, как будто выражаете несогласие), потом – вперёд и назад (как будто с чем – то несогласные).
2. Покрутите головой сначала по часовой стрелке, затем – в противоположном направлении.

3. Наклоните голову влево и правой рукой похлопайте по шее с правой стороны. Повторите всё с точностью «до наоборот».

4. Положите левую руку на правое плечо, а голову наклоните влево. Нажимая рукой на плечо и отклоняя голову, растяните шею три – четыре раза. Повторите с точностью «до наоборот».

## Приложение 4

### Упражнения и самомассаж для кистей рук

1. Не вставая со стула, положите руки на стол. Согните пальцы так, как будто держите в руках теннисный мяч, и упритесь ими в стол. Теперь поднимите указательный палец (остальные пальцы на столе) и резко выпрямите его. Прodelать это упражнения со всеми пальцами 2 раза.

2. Соедините ладони и прижмите их к груди. Пальцы должны быть вытянуты и прижаты друг к другу. Не разводя ладони, сделайте из пальцев веер и снова соедините пальцы. И так 10 раз.

3. Теперь ладони прижаты друг к другу, а пальцы убегают в разные стороны. Сложите руки ладонь к ладони перед грудью. Отведите пальцы левой руки до предела. То же самое выполните с пальцами правой руки. Это упражнение нужно выполнить 10 раз.

4. Упражнение похожее на предыдущие, только теперь «убегают» ладони, а пальцы остаются на месте. Выполнить упражнение нужно 10 раз.



<b>знаниями, предусмотренные программой.</b>																		
<b>Умение слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение товарищей.</b>																		
<b>Участие в культурно-досуговых и воспитательных мероприятиях кружка.</b>																		

на 2023/2024 уч.год

Таблица 12

№ п/п	Дата план	Дата факт	Тема занятия	Кол-во часов	Форма/тип занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	Сентябрь		Вводное занятие. Правила поведения в кабинете. Инструктаж по ТБ Меры безопасности при обращении с оружием и пулями. Открытие пороха. История создания стрелкового оружия	3	Беседа.	Кабинет	
2.	Сентябрь		«Портреты участников ВОВ» снайпер	3		Кабинет	Коллективное обсуждение
3.	Сентябрь		Устройство назначение пневматической винтовки	3	Лекция.	Кабинет	Анализ работ, оценка
4.	Октябрь		Техническое обслуживание, ремонт,	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
5.	Октябрь		Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	3	Демонстрация	Кабинет	Анализ работ, оценка
6.	Октябрь		Тренировка удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
7.	Октябрь		Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
8.	Октябрь		Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
9.	Октябрь		«Портреты участников ВОВ» снайпер Роза Шанина	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
10.	Октябрь		Показная мушка и порядок	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
11.	Октябрь		Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели. Элементы наводки.	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка



12.	Октябрь		«Портреты участников ВОВ» снайпер Василий Зайцев. Изготовка для стрельбы из различных положений	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
13.	Октябрь		Изготовка для стрельбы и стрельба сидя, с упора	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
14.	Ноябрь		Изготовка для стрельбы и стрельба сидя, с упора	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
15.	Декабрь		Изготовка для стрельбы и стрельба сидя, с упора	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
16.	Декабрь		Изготовка для стрельбы и стрельба сидя, с упора	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
17.	Декабрь		Изготовка для стрельбы и стрельба	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
18.	Декабрь		Изготовка для стрельбы и стрельба сидя, с упора	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
19.	Декабрь		Изготовка для стрельбы и стрельба сидя, с упора	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
20.	Декабрь		Изготовка для стрельбы и стрельба сидя, с упора	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
21.	Декабрь		Изготовка для стрельбы и стрельба	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
22.	Январь		Изготовка для стрельбы и стрельба сидя, с упора	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
23.	Январь		Изготовка для стрельбы и стрельба сидя, с упора	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
24.	Январь		Изготовка для стрельбы и стрельба сидя, с упора	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
25.	Январь		Изготовка для стрельбы и стрельба сидя, с упора	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
26.	Январь		Изготовка для стрельбы и стрельба сидя, с упора	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
27.	Январь		Соревнование стрельбе группы	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка

28.	Январь		Изготовка для стрельбы и стрельба с колена	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
29.	Январь		Изготовка для стрельбы и стрельба с колена	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
30.	Январь		Изготовка для стрельбы и стрельба с колена	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
31.	Январь		Изготовка для стрельбы и стрельба с колена	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
32.	Январь		Изготовка для стрельбы и стрельба с колена	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
33.	<b>Январь</b>		Стрелковая тренировка (стрельба с места по неподвижным целям)	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
34.	Февраль		Стрелковая тренировка (стрельба с места по неподвижным целям)	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
35.	Февраль		Стрелковая тренировка (стрельба с места по неподвижным целям)	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
36.	Февраль		Стрелковая тренировка (стрельба с места по неподвижным целям)	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
37.	Февраль		Стрелковая тренировка (стрельба с места по неподвижным целям)	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
38.	Февраль		Стрелковая тренировка (стрельба с места по неподвижным целям)	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
39.	Февраль		Стрелковая тренировка (стрельба с места по неподвижным целям)	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
40.	Февраль		Стрелковая тренировка (стрельба с места по неподвижным целям)	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
41.	Февраль		Стрелковая тренировка	3	Практическая	Кабинет	Анализ работ,

			(стрельба с места по неподвижным целям)		работа		оценка
42.	Февраль		Стрелковая тренировка (стрельба с места по неподвижным целям)	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
43.	Февраль		«Портреты участников ВОВ» снайпер Семен Номоконов	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
44.	Февраль		Изготовка для стрельбы и стрельба лежа	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
45.	Февраль		Изготовка для стрельбы и стрельба лежа	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
46.	Февраль		Изготовка для стрельбы и стрельба лежа	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
47.	Март		Изготовка для стрельбы и стрельба лежа	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
48.	Март		Изготовка для стрельбы и стрельба лежа	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
49.	Март		Изготовка для стрельбы и стрельба лежа	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
50.	Апрель		Изготовка для стрельбы и стрельба лежа	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
51.	Апрель		Изготовка для стрельбы и стрельба лежа	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
52.	Апрель		Изготовка для стрельбы и стрельба лежа	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
53.	Апрель		Изготовка для стрельбы и стрельба лежа	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
54.	Апрель		Изготовка для стрельбы и стрельба лежа	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
55.	Апрель		Изготовка для стрельбы и стрельба лежа	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
56.	Апрель		Изготовка для стрельбы и стрельба лежа	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение

57.	Апрель		Изготовка для стрельбы и стрельба лежа	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
58.	Апрель		Итоговая работа. Соревнование по стрельбе внутри группы	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
59.	Апрель		Итоговая работа. Соревнование по стрельбе внутри группы	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
60.	Апрель		Итоговая работа. Соревнование по стрельбе внутри группы	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
61.	Май		Итоговая работа. Соревнование по стрельбе внутри группы	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
62.	Май		Итоговая работа. Соревнование по стрельбе внутри группы	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
63.	Май		Итоговая работа. Соревнование по стрельбе внутри группы	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
64.	Май		Итоговая работа. Соревнование по стрельбе внутри группы	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
65.	Май		Итоговая работа. Соревнование по стрельбе среди групп	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
66.	Май		Итоговая работа. Соревнование по стрельбе среди групп	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
67.	Май		Итоговая работа. Соревнование по стрельбе среди групп	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
68.	Май		Итоговая работа. Соревнование по стрельбе среди групп	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
69.	Май		Итоговая работа. Соревнование по стрельбе среди групп	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка
70.	Май		Итоговая работа. Соревнование по стрельбе среди групп	3	Практическая работа	Кабинет	Коллективное обсуждение
71.	Май		Итоговая работа. Соревнование по	3	Практическая	Кабинет	Анализ работ,

			стрельбе среди групп		работа		оценка	
72.	Май		Итоговая работа. Соревнование по стрельбе среди групп	3	Практическая работа	Кабинет	Анализ работ, оценка	
<b>ИТОГО:</b>		<b>216</b>						