

**Министерство образования и науки Амурской области
государственное профессиональное образовательное автономное
учреждение Амурской области
Райчихинский индустриальный техникум**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета
протокол № 8 от «11» июня 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказом директора
И.А. Черномордовой
№ 39 от 24.06.2025 г.

**АДАптированная дополнительная
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно-спортивной направленности
«Практическая стрельба»**

(для детей с задержкой психического развития – 72 часа)

Уровень: ознакомительный

Возраст обучающихся: 14-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Педагог дополнительного образования

Николаев А.Н.

г. Райчихинск 2025

СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1 Пояснительная записка	4
1.2 Цель и задачи программы	5
1.3 Содержание программы	6
1.4 Планируемые результаты	9
Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий	10
2.1 Календарный учебный график	10
2.2 Условия реализации программы	13
2.3 Формы аттестации	14
2.4 Оценочные материалы	14
2.5 Методические материалы	14
2.6. Рабочая программа воспитания	14
2.7. Календарный план воспитательной работы.....	15
3. Список литературы	15
Приложение	17

Нормативно-правовое обеспечение программы

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. от 31.07.2020 № 304-ФЗ, от 02.07.2021 № 322-ФЗ);
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р);
3. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 № 16);
4. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019г. № 467);
6. Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 N 61573);
7. Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 02 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (зарегистрировано в Минюсте РФ 29.01.2021 N 62296);
8. Методические рекомендации по разработке и реализации дополнительных общеобразовательных программ / Голубева С.А., Лантухова И.А. – Благовещенск: Изд-во ГАУ ДПО «АмИРО», 2022. – 111 с.
9. Устав Государственного профессионального автономного образовательного учреждения Райчихинский индустриальный техникум;
10. Правила внутреннего распорядка.
11. Правила по технике безопасности, пожарной безопасности, террористической опасности.

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка.

Направленность программы – физкультурно-спортивная.

Актуальность программы. Программа «Практическая стрельба» содержит два модуля: «Практическая стрельба» и «ОФП с элементами игры в волейбол». Способствует реализации умений и навыков, полученных обучающимися в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля и помогает в профессиональном самоопределении.

Также обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей и подростков в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности. Программа может компенсировать особенности поведения подростка, через вовлечение его в профориентационную деятельность. Интерес к профессии для старших подростков нередко перерастает во вполне конкретные практические занятия, меняющие статус увлечения на более серьезный, в том числе «Практическая стрельба».

Отличительные особенности программы, новизна. Программа «Практическая стрельба» имеет модульный принцип и базируется на практико-ориентированном подходе к обучению, основывается на работе с пневматическим оружием, так и физическом развитии детей.

Новизна образовательной программы «Практическая стрельба» заключается в удовлетворении возрастной потребности в идентификации личности, определении жизненных стратегий и обретении навыков их реализации; сохранении и культивирование уникальности личности несовершеннолетних граждан, создание условий, благоприятных для развития спортивной индивидуальности личности ребёнка. привлечении обучающихся к военно-прикладным видам спорта и развивать силу, выносливость, координацию движений.

Адресат программы. Программа адресована детям в возрасте от 14 до 18 лет для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ).

Для детей с задержкой психического развития характерны неустойчивость внимания, трудности переключения с одного вида деятельности на другой, повышенная истощаемость и пресыщаемость, отвлекаемость на посторонние раздражители, низкий уровень инициативности, бедность мотивационно-потребностной сферы, низкий уровень осознанности своих эмоциональных состояний и потребностей, низкий уровень развития социального интеллекта, низкая поведенческая гибкость, трудности в эмпатическом понимании реакций партнера по общению.

Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание рассматривается и реализуется комплексно, и находится в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим, трудовым обучением; занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к

самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество.

Формирование учебных групп осуществляется на добровольной основе, без специального отбора, на основании заключения ПМПК.

Допуск к практическим занятиям производится только после обязательного проведения и закрепления инструктажа по технике безопасности по соответствующим инструкциям, освоении теоретического материала.

Объем и срок освоения программы.

Объем программы - 72 академических часа.

Программа рассчитана на 1 год обучения.

Форма обучения: очная.

Уровень программы: ознакомительный.

Особенности организации образовательного процесса.

Образовательный процесс построен на модульном принципе, материал осваивается «от простого к сложному, от теории к практике». Занятия модулей реализуются параллельно, что способствует возрастным и психологическим особенностям подростков.

Организационные формы обучения.

Коллективные, групповые, индивидуальные, в группах по 15 человек.

Режим занятий. Продолжительность одного академического часа (ак. ч.) 45 минут. Общее количество часов в неделю – 2 ак. ч., перемена 5 мин.

1.2 Цель и задачи.

Цель программы: формирование физических, интеллектуальных и личностных качеств обучающихся путем приобретения навыков стрельбы, общей физической подготовки.

Задачи:

- сформировать у обучающихся первичные знания по истории создания и развития различных видов стрелкового оружия, его современных типах, устройстве и технических характеристиках;
- изучить материальную часть оружия и меры безопасной работы с ним;
- научить выполнять первичные приемы стрельбы и развить качество выполнения упражнений по стрельбе из пневматического оружия;
- сформировать сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, организованности, исполнительности;
- повысить уровень морально-волевых качеств;
- повысить уровень устойчивости внимания;
- сформировать двигательные умения и навыки.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№п/п	Название темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/ко
		всего	теория	практик	

					нтроля
Модуль «Практическая стрельба» 34 часов.					
1.	Развитие стрелкового оружия в России (просмотр видеофильма «История оружия»). Материальная часть пневматической винтовки, автомата Калашникова. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки, макета АК-74. Порядок разборки и сборки.	2	2	-	текущий, тестирование
2.	Инструктаж по технике безопасности на занятии. Знакомство с пневматическим оружием, его техническими характеристиками. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с пневматическим оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия.	2	2	-	
5	Теоретические основы и правила стрельбы. Уход за оружием, его хранение.	2	2	-	промежуточн ый - тестирование, педагогическое наблюдение
6.	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Характерные неисправности оружия, их устранение	2	-	2	
8.	Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тиру	2	-	2	
10.	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени.	4	-	4	
11.	Психологическая подготовка	2	2	-	
12.	Обучение первоначальным навыкам стрельбы. Практическая стрельба из пневматического пистолета. Упражнение № 5. Мишень № 4, расстояние 25 м, 10 выстрелов.	8	2	6	
14.	Стрельба в ограниченное время из пневматического пистолета. Упражнение № 1. Мишень № 4, расстояние 25 м, 3 выстрела, 30 секунд.	6	-	6	
15.	Стрельба в ограниченное время из пневматического пистолета. Упражнение № 1. Мишень № 4, расстояние 25 м, 3 выстрела, 30 секунд. (Приложение 3)	4	-	4	
Модуль «ОФП с элементами волейбола» 34 часа.					
11.	ОФП. Инструктаж по технике безопасности на занятии. Волейбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча.	10	2	8	текущий- педагогическое наблюдение
12.	ОФП. Волейбол: разновидности подач.	4	-	4	
13.	ОФП. Волейбол: нападающий удар, подачи верхняя, нижняя.	4	-	4	
14.	ОФП. Волейбол: нападающий удар, подачи верхняя, нижняя.	4	-	4	
15.	ОФП. Волейбол: приём мяча после подачи в 3 зону, учебная игра.	4	-	4	
16.	ОФП. Волейбол: учебная игра.	8	-	8	

Итоговые занятия.					
17.	ОФП. Сдача нормативов (зачёт).	2	-	2	итоговый-соревнование, зачет
18.	Соревнование по спортивной стрельбе среди обучающихся объединения.	2	-	2	
	ИТОГО	72			

Содержание учебного плана

1. Развитие стрелкового оружия в России (просмотр видеофильма «История оружия»). Материальная часть пневматической винтовки, автомата Калашникова. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки, макета АК-74. Порядок разборки и сборки. (2ч)

Теория. История развития стрелкового оружия в России. Изобретение пороха. Просмотр видеофильма «История оружия». Техника безопасности при зарядании, наводке, выстреле. Правила поведения в стрелковом тире. Порядок и организация тренировок. Порядок обращения с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса и чистке оружия. Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Повышенные меры безопасности при обращении с короткоствольным оружием. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, их выполнение.

2. Инструктаж по технике безопасности на занятии. Знакомство с пневматическим оружием, его техническими характеристиками. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с пневматическим оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. (2ч).

Теория. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Знакомство с пневматическим оружием, принципами стрельбы и его техническими характеристиками, устройством лазерного тира, принципом его работы. Назначение, боевые свойства, общее устройство и модификации автомата Калашникова (АК) и пневматической винтовки. Назначение, устройство и работа частей и механизмов пневматической винтовки и макета АК-74. Устройство патрона.

3. Теоретические основы и правила стрельбы. Уход за оружием, его хранение (2ч)

Теория: Явление выстрела. Пробивное и убойное действие пули. Кучность и меткость стрельбы. Внесение поправок.

Практика: Чистка, смазка и хранение АК и ПМ. Осмотр оружия и подготовка к стрельбе.

4. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Характерные неисправности оружия, их устранение. (2ч)

Практика: Характерные неисправности оружия и способы их устранения. Перечень возможных неисправностей и способы их устранения. Техническое обслуживание оружия.

5. Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире (2ч).

Практика. Кодекс стрелка. Требования и меры безопасности. Инструкция о мерах безопасности при стрельбе в тире. Обязанности дежурного по тиру. Обязанности стреляющих. Что запрещается в тире?

6. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени (4ч)

Практика: Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени. Как правильно целиться из пневматической винтовки? Положение «стоя». Корректировка прицела. Совершение выстрела. Спуск курка.

7. Психологическая подготовка (2ч)

Теория. Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Мобилизация сил. Уверенность в себе. Надежность стрельбы в любых условиях. Самостоятельность действий. Анализ ошибок.

8. Обучение первоначальным навыкам стрельбы. Практическая стрельба из пневматического пистолета. Упражнение № 5. Мишень № 4, расстояние 25 м, 10 выстрелов (8ч)

Теория. Стрельба, виды. Оружие, типология.

Практика. Обучение первоначальным навыкам стрельбы. Практическая стрельба из пневматического пистолета. Упражнение № 5. Мишень № 4, расстояние 25 м, 10 выстрелов.

9. Стрельба в ограниченное время из пневматического пистолета. Упражнение № 1. Мишень № 4, расстояние 25 м, 3 выстрела, 30 секунд (6ч)

Практика. Первоначальные навыки стрельбы. Практическая стрельба из пневматического пистолета. Упражнение № 5. Мишень № 4, расстояние 25 м, 10 выстрелов.

10. Стрельба в ограниченное время из пневматического пистолета. Упражнение № 1. Мишень № 4, расстояние 25 м, 3 выстрела, 30 секунд (4ч)

Практика. Обучаю стрельбе в ограниченное время из пневматического пистолета. Упражнение № 1. Мишень № 4, расстояние 25 м, 3 выстрела, 30 секунд.

11. Соревнование по спортивной стрельбе среди обучающихся объединения (2ч)

Практика. Контроль теоретических знаний и практических навыков.

12. ОФП. Волейбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча. (10ч)

Теория. Техника безопасности при занятии волейболом. Правила поведения в спортивном зале. Порядок и организация тренировок. Сигналы и команды, подаваемые при проведении соревнований по волейболу, их выполнение.

13. ОФП. Волейбол: разновидности подачи. (4ч)

Теория: Техника исполнения подачи, верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, боковая подача.

Практика: Верхняя прямая подача, нижняя прямая подача, боковая подача.

14. ОФП. Волейбол: нападающий удар, подачи верхняя, нижняя. (4ч)

Практика: техника исполнения нападающего удара, подачи верхняя, нижняя, боковая.

15. ОФП. Волейбол: приём мяча после подачи в 3 зону, учебная игра. (4ч)

Практика. Основные элементы техники выполнения основных элементов при игре в волейбол; Команды, подаваемые судьёй при проведении учебных занятий. Воспитание внимательности, наблюдательности, взаимопомощи.

16. ОФП. Волейбол: учебная игра. (8ч)

Практика. Основные элементы техники выполнения основных элементов при игре в волейбол; Команды, подаваемые судьёй при проведении учебных занятий. Воспитание внимательности, наблюдательности, взаимопомощи.

17. ОФП. Сдача нормативов. (2ч)

Практика. Выполнение нормативных требований по общей физической подготовке для занимающихся по адаптивной программе «Практическая стрельба».

1.3. Планируемые результаты

По завершении обучения обучающиеся:

- будут обладать первичными знаниями по истории создания и развития различных видов стрелкового оружия, его современных типах, устройстве и технических характеристиках;
- овладеют знаниями материальной части оружия и меры безопасной работы с ним;
- научатся выполнять первичные приемы стрельбы и развить качество выполнения упражнений по стрельбе из пневматического оружия;
- сформируют сознательное и добросовестное отношение к своим обязанностям, организованности, исполнительности;
- повысят уровень морально-волевых качеств;
- повысят уровень устойчивости внимания;
- сформируют двигательные умения и навыки.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№п/п	Дата	Время проведе	Тема	Форма занятий	Место проведения	Форма контроля
1.	02.09	16.00-17.35	Развитие стрелкового оружия в России (просмотр видеофильма «История оружия»). Материальная часть пневматической винтовки, автомата Калашникова. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки, АК-74. Порядок разборки и сборки.	беседа	Кабинет	текущий, тестирование
2.	09.09	16.00-17.35	Инструктаж по технике безопасности на занятии. Знакомство с пневматическим оружием, его техническими характеристиками. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с пневматическим оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия.	беседа	Кабинет	

3.	16.09	16.00-17.35	Теоретические основы и правила стрельбы. Уход за оружием, его хранение. ОФП. Инструктаж по технике безопасности на занятии. Волейбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча.	практ. занятие	Кабинет Спортивный зал	
4.	23.09	16.00-17.35	Теоретические основы и правила стрельбы. Уход за оружием, его хранение. ОФП. Волейбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча.	практ. занятие	Кабинет Спортивный зал	текущий-педагогическое наблюдение
5.	30.09	16.00-17.35	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Характерные неисправности оружия, их устранение. ОФП. Волейбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча. устранение	практ. занятие беседа.	Кабинет. Спортивный зал	промежуточный -
6.	7.10	16.00-17.35	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Характерные неисправности оружия, их ОФП. Волейбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча. устранение	практ. занятие беседа.	Кабинет. Спортивный зал	
7.	14.10	16.00-17.35	Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире. ОФП. Волейбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча.	практ. занятие беседа.	Кабинет. Спортивный зал	
8.	21.10	16.00-17.35	Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире. ОФП. Волейбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча.	практ. занятие беседа.	Кабинет. Спортивный зал	
9.	28.10	16.00-17.35	Правила и приемы стрельбы стоя. ОФП. Волейбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча. по неподвижной мишени.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	текущий-педагогическое наблюдение
10.	11.11	16.00-17.35	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени. ОФП. Волейбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	
11.	18.11	16.00-17.35	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени. ОФП. Волейбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча.	практ. занятие беседа.	Кабинет. Спортивный зал	
12.	25.11	16.00-17.35	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени. ОФП. Волейбол: стойки, передвижения, приём и передача мяча.	беседа, практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	
13.	2.12	16.00-17.35	Психологическая подготовка. ОФП. Волейбол: разновидности подачи.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	текущий-педагогическое наблюдение
14.	9.12	16.00-17.35	Психологическая подготовка. ОФП. Волейбол: разновидности подачи.	беседа, практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	

15.	16.12	16.00-17.35	Обучение первоначальным навыкам стрельбы. Практическая стрельба из пневматического пистолета. Упражнение № 5. Мишень № 4, расстояние 25 м, 10 выстрелов. ОФП. Волейбол: нападающий удар, подачи верхняя, нижняя.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	
16.	23.12	16.00-17.35	Обучение первоначальным навыкам стрельбы. Практическая стрельба из пневматического пистолета. Упражнение № 5. Мишень № 4, расстояние 25 м, 10 выстрелов. ОФП. Волейбол: нападающий удар, подачи верхняя, нижняя.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	итоговый-зачет
17.	30.12	16.00-17.35	Обучение первоначальным навыкам стрельбы. Практическая стрельба из пневматического пистолета. Упражнение № 5. Мишень № 4, расстояние 25 м, 10 выстрелов. ОФП. Волейбол: нападающий удар, подачи верхняя, нижняя.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	текущий-педагогическое наблюдение
18.	13.01	16.00-17.35	Обучение первоначальным навыкам стрельбы. Практическая стрельба из пневматического пистолета. Упражнение № 5. Мишень № 4, расстояние 25 м, 10 выстрелов. ОФП. Волейбол: нападающий удар, подачи верхняя, нижняя.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	
19.	20.01	16.00-17.35	Обучение первоначальным навыкам стрельбы. Практическая стрельба из пневматического пистолета. Упражнение № 5. Мишень № 4, расстояние 25 м, 10 выстрелов. ОФП. Волейбол: нападающий удар, подачи верхняя, нижняя.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	
20.	27.01	16.00-17.35	Обучение первоначальным навыкам стрельбы. Практическая стрельба из пневматического пистолета. Упражнение № 5. Мишень № 4, расстояние 25 м, 10 выстрелов. ОФП. Волейбол: нападающий удар, подачи верхняя, нижняя.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	
21.	3.02	16.00-17.35	Обучение первоначальным навыкам стрельбы. Практическая стрельба из пневматического пистолета. Упражнение № 5. Мишень № 4, расстояние 25 м, 10 выстрелов. ОФП. Волейбол: нападающий удар, подачи верхняя, нижняя.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	текущий-педагогическое наблюдение
22.	10.02	16.00-17.35	Обучение первоначальным навыкам стрельбы. Практическая стрельба из пневматического пистолета. Упражнение № 5. Мишень № 4, расстояние 25 м, 10 выстрелов. ОФП. Волейбол: нападающий удар, подачи верхняя, нижняя.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	
23.	17.02	16.00-17.35	Стрельба в ограниченное время из пневматического пистолета. Упражнение № 1. Мишень № 4, расстояние 25 м, 3 выстрела, 30 секунд. ОФП. Волейбол: приём мяча после подачи в 3 зону, учебная игра.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	
24.	24.02	16.00-17.35	Стрельба в ограниченное время из пневматического пистолета. Упражнение № 1. Мишень № 4, расстояние 25 м, 3 выстрела, 30 секунд. ОФП. Волейбол: приём мяча после подачи в 3 зону, учебная игра.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	

25.	3.03	16.00-17.35	Стрельба в ограниченное время из пневматического пистолета. Упражнение № 1. Мишень № 4, расстояние 25 м, 3 выстрела, 30 секунд. ОФП. Волейбол: приём мяча после подачи в 3 зону, учебная игра.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	
26.	17.03	16.00-17.35	Стрельба в ограниченное время из пневматического пистолета. Упражнение № 1. Мишень № 4, расстояние 25 м, 3 выстрела, 30 секунд. ОФП. Волейбол: приём мяча после подачи в 3 зону, учебная игра.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	
27.	24.03	16.00-17.35	Стрельба в ограниченное время из пневматического пистолета. Упражнение № 1. Мишень № 4, расстояние 25 м, 3 выстрела, 30 секунд. ОФП. Волейбол: учебная игра.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	
28.	31.03	16.00-17.35	Стрельба в ограниченное время из пневматического пистолета. Упражнение № 1. Мишень № 4, расстояние 25 м, 3 выстрела, 30 секунд. ОФП. Волейбол: учебная игра.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	
29.	7.04	16.00-17.35	Стрельба в ограниченное время из пневматического пистолета. Упражнение № 1. Мишень № 4, расстояние 25 м, 3 выстрела, 30 секунд. (Приложение 3). ОФП. Волейбол: учебная игра.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	
30.	14.04	16.00-17.35	Стрельба в ограниченное время из пневматического пистолета. Упражнение № 1. Мишень № 4, расстояние 25 м, 3 выстрела, 30 секунд. (Приложение 3) ОФП. Волейбол: учебная игра.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	текущий-педагогическое наблюдение
31.	21.04	16.00-17.35	Стрельба в ограниченное время из пневматического пистолета. Упражнение № 1. Мишень № 4, расстояние 25 м, 3 выстрела, 30 секунд. (Приложение 3) ОФП. Волейбол: учебная игра.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	
32.	28.04	16.00-17.35	Стрельба в ограниченное время из пневматического пистолета. Упражнение № 1. Мишень № 4, расстояние 25 м, 3 выстрела, 30 секунд. (Приложение 3) ОФП. Волейбол: учебная игра.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	промежуточный
33.	5.05	16.00-17.35	Стрельба в ограниченное время из пневматического пистолета. Упражнение № 1. Мишень № 4, расстояние 25 м, 3 выстрела, 30 секунд. (Приложение 3) ОФП. Волейбол: учебная игра.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	текущий-педагогическое наблюдение
34.	12.05	16.00-17.35	Стрельба в ограниченное время из пневматического пистолета. Упражнение № 1. Мишень № 4, расстояние 25 м, 3 выстрела, 30 секунд. (Приложение 3) ОФП. Волейбол: учебная игра.	практическое занятие	Кабинет. Спортивный зал	
35.	19.05	16.00-17.35	Соревнование по спортивной стрельбе среди обучающихся объединения. ОФП. Сдача нормативов (зачёт).	соревнование	Кабинет. Спортивный зал	итоговый-зачет

36.	26.05	16.00-17.35	Соревнование по спортивной стрельбе среди обучающихся объединения. ОФП. Сдача нормативов (зачёт).	соревнование	Кабинет. Спортивный зал	
-----	-------	-------------	---	--------------	-------------------------	--

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Для проведения занятий используются: кабинет учебный со стульями и столами, спортивный зал, комплект необходимого оборудования.

№ п/п	Название	Количество (ед)
1	Доска школьная (магнитно-маркерная)	1
2	Стол письменный	1
3	Стул + стол ученический	10
4	Учебная аудитория (групповые занятия)	
5	Утяжелители на руки	10 пар
6	Наколенники	12 пар
В том числе приобретенное оборудование в рамках проекта «Новые места»		
7	Пневматическая винтовка МР-512С-R1. Калибр 4,5 мм	20
8	Пневматический пистолет МР-654К-20 (ПМ, Макарова) Калибр 4,5 мм	10
9	ММГ АК-74 УС (Макет автомата Калашникова)	5
10	Минитир-пулеулавливатель Shoot Man Танки Т металл 2 мм	20
11	Шарики пневматические Калашников омедненные 4,5 мм (500 штук)	100
12	Баллон CO2 Quarta 12гр.	100
13	Мяч волейбольный	20

Информационное обеспечение: оргтехника, интернет-ресурсы.

№ п/п	Название	Количество (ед)
1	Интернет-соединение	
2	Компьютер	1
3	Флэш-накопитель	1

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования с высшим или средним профессиональным образованием.

2.3. Формы аттестации: тестирование, зачет, соревнование.

2.4. Оценочные материалы.

Система оценки. В ходе обучения применяется текущий, промежуточный и итоговый контроль.

Текущий контроль - оценка усвоения тем программы; педагогическое наблюдение, тестирование, опрос, учебная игра.

Итоговый контроль - оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеразвивающей программы по завершению обучения (зачет); проходит в форме соревнований, сдача нормативов.

Формы фиксации результатов: информационная карта (Приложение №1), фотоматериалы.

Формы отражения результативности обучающихся по итоговому контролю: уровни усвоения программы (низкий, средний, высокий по итогам соревнований - Приложение № 3) и система зачётов (зачёт/незачёт - Приложение № 2)

«Зачтено» - обучающийся правильно ориентируется в современном стрелковом оружии, знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, вести прицельную стрельбу из пневматического оружия.

«Не зачтено» - если обучающийся не ориентируется в современном стрелковом оружии, не знает технику безопасности при стрельбе, теоретические основы стрельбы, не умеет правильно занять позицию на стрелковом рубеже, ведёт стрельбу с нарушением техники безопасности.

Формы отражения результативности обучающихся по «ОФП с элементами волейбола» промежуточному и итоговому контролю: уровни усвоения программы («5», «4», «3» по итогам сдачи нормативов, средняя оценка - Приложение № 5).

2.5. Методические материалы

Процесс достижения поставленных цели и задач программы осуществляется в сотрудничестве обучающихся и педагога. При этом реализуются различные методы осуществления целостного педагогического процесса. На различных его этапах ведущими выступают различные методы.

Методы обучения: методы организации учебно-познавательной деятельности:

- словесные (беседа, рассказ, диалог)
- наглядные (демонстрация схем, видеосюжетов)
- практические (отработка навыков обращения с оружием, выполнение стрелковых упражнений, разборки-сборки АК).

Дидактический материал:

- учебные патроны калибр 5,6 мм.
- схемы АК-74, ПМ
- учебное пособие по разборке-сборке АК-74
- учебное пособие по разборке-сборке ПМ
- учебное пособие «Целик-мушка»

2.6. Рабочая программа воспитания

Цель и особенности организуемого воспитательного процесса в ДОО

Цель: формирование всесторонне и гармонично развитой личности через проявление нравственных и психологических качеств.

Задачи:

1. формировать основы культуры общения и построения межличностных отношений, поддерживать атмосферу дружбы, уважения, помощи, поддержки, доверия друг другу;

2. формировать патриотическое сознание, чувство верности своему Отечеству, бережное отношение к историческому прошлому и традициям народов России;

3. воспитывать духовные ценности и убеждения.

Особенности и содержание деятельности.

Воспитательная система складывается из совместной деятельности педагога, обучающихся, родителей, из воспитания на занятии, вне занятия, через систему игровой, экскурсионной и творческой деятельности.

Воспитательная система складывается из совместной деятельности педагога, обучающихся, родителей, из воспитания на занятии, вне занятия, через систему игровой, экскурсионной и творческой деятельности.

Воспитательная деятельность направлена на создание условий развития обучающегося, открывающих возможности для его позитивной социализации, его личностного развития, развития инициативы и творческих способностей на основе сотрудничества со взрослыми и сверстниками и соответствующим возрасту видам деятельности.

Направления в воспитании: гражданско-патриотическое, нравственное, эстетическое, культуры быта и досуга.

Формы и содержание деятельности: Экскурсии, творческие мастер-классы, просмотры кинофильмов, беседы, игровые программы.

2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Название мероприятия	Форма	Сроки	Место проведения
1	«Моя малая родина»	Экскурсия в Краеведческий музей.	Сентябрь	Кабинет
2	День народного единства	Беседа	Ноябрь	Кабинет
3	Новогодний серпантин	новогодний утренник	Декабрь	Кабинет
4	А ну-ка, мальчики!	игровая программа	Февраль	Кабинет
5	Подарок маме	Творческий мастер-класс	Март	Кабинет
6.	Просмотр кинофильма «Сестренка» режиссер А.Галибин (к празднованию Дня Победы)	Просмотр кинофильма	Май	Кабинет

Планируемые результаты:

1. Будут сформированы основы культуры общения и построения меж-

личностных отношений, поддерживать атмосферу дружбы, уважения, помощи, поддержки, доверия друг другу;

2. Будут сформированы патриотическое сознание, чувство верности своему Отечеству, бережное отношение к историческому прошлому и традициям народов России;

3. Будут воспитаны духовные ценности и убеждения.

3.Список литературы

- для педагога:

1. Агапова, ИА Патриоты! Классные часы и внеклассные мероприятия М, ВАКО, 2008
2. Общевоинские уставы Вооружённых Сил РФ, М., Воениздат, 2004
3. Наставление по стрелковому делу, Воениздат, 1983
4. Учебное пособие «Огневая подготовка», ООО «АРМ пресс», М., 2006
5. Учебник «ОБЖ 10 класс», А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников, М., «Просвещение», 2011.
6. Волейбол: Учебник для высших учебных заведений физической культуры. Под редакцией Беляева А. В., Савина М.В., — М.: «Физкультура, образование, наука», 2020
7. Ивойлов А.В. Волейбол - Мн.: Выш. школа, физ. воспитания, 2019.

- для обучающихся:

1. Болотин Д.Н. История советского стрелкового оружия и патронов, изд. «Полигон», СПб, 2009
2. Жук А.Б. Винтовки и автоматы, военное издательство 2007 г.
3. Маркевич ВЕ, Ручное огнестрельное оружие. Полигон 2012
4. Монетчиков СБ, История русского автомата М., 2013
5. Уолтер Д., Все пистолеты мира М., 2013.
6. Волейбол//Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — М.: Академия, 2004.
7. Волейбол / Под общ. ред. А. В. Беляева, М. В. Савина. — 4-е изд. — М.: ТВТ Дивизион, 2009. З.Клещев Ю.Н., Фурманов А.Г. Юный волейболист. Учебник - М.: ФиС, 2019

- для родителей:

1. Горбылёв МИ; Боевые традиции Вооружённых сил. Символы воинской чести. М,АР Мпресс, 2008
2. Монетчиков СБ, История русского автомата М., 2013

3. Волейбол//Спортивные игры: Совершенствование спортивного мастерства / Под ред. Ю. Д. Железняка, Ю. М. Портнова. — М.: Академия, 2004.

4. Монетчиков СБ, История русского автомата М., 2013

Электронно-образовательные ресурсы:

- Информационный веб-сайт (обучение и воспитание основам безопасности жизнедеятельности) <http://www.obzh.info>.
- Русское оружие <http://www.rg.ru>
- Веб-сайт «Объединение педагогических изданий «Первое сентября» (статьи по основам безопасности жизнедеятельности в свободном доступе, имеется также архив статей) <http://www.1september.ru>.
- Информационно-методическое издание по основам безопасности жизнедеятельности <http://www.school-obz.org/>
- Энциклопедия стрелкового оружия <http://www.modernfirearms.net>
- Стрелковое оружие и боеприпасы <http://www.armoury-online.ru>
- Стрелковое оружия <http://www.dogswar.ru>

Информационная карта «Определение уровня усвоения программы»

№п/п	Показатели	Критерии оценивания	Степень выраженности	Баллы	Формы выявления
1.	Терпение/выдержка	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки (в том числе физ. нагрузки) в течение определенного времени, преодолевать трудности	- низкий уровень (терпения хватает меньше чем на 1/3 занятия) - средний уровень (терпения хватает больше чем на 1/3 занятия) - высокий уровень (терпения хватает на все занятие)	1 2 3	Педагогическое наблюдение
2.	Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия).	- низкий уровень (ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне); - средний уровень (периодически контролирует себя сам); - высокий уровень (постоянно контролирует себя сам)	1 2 3	Педагогическое наблюдение
3.	Установка на безопасный и здоровый образ жизни	Сформированность установки на ведение безопасного и здорового образа жизни	- низкий уровень (не сформирована установка на ведение безопасного и здорового образа жизни); - средний уровень (установка присутствует, но требуется контроль за поведением со стороны родителей и педагога) - высокий уровень (осознает необходимость и придерживается правил, связанных с безопасностью жизни и здоровье сбережением)	1 2 3	Педагогическое наблюдение

4.	Психологическая устойчивость - сохранения наиболее оптимального режима работы учащегося	Способность сосредотачиваться на процессе стрельбы, не реагировать на внешние помехи;	- низкий уровень (ребёнок быстро отвлекается, не сосредоточен); - средний уровень (ребёнок иногда отвлекается) - высокий уровень (ребёнок сосредоточен на процессе стрельбы, не отвлекается на внешние раздражители)	1 2 3	Педагогическое наблюдение
5.	Владение логическими действиями сравнения, анализа, обобщения (умение производить поправки и корректировку стрельбы)	Способность оперировать логическими действиями	- <i>низкий уровень</i> умений (учащийся испытывает серьезные затруднения при выполнении логических действий); - <i>средний уровень</i> (учащийся выполняет логические действия, прибегая к помощи педагога в редких случаях); - <i>высокий уровень</i> (учащийся самостоятельно и легко выполняет логические действия)	1 2 3	Педагогическое наблюдение
6.	Умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности	Способность бесконфликтно и эффективно взаимодействовать в решении совместной коллективной задачи	- <i>низкий уровень</i> умений (учащийся испытывает затруднения при взаимодействии с членами коллектива при решении творческой задачи); - <i>средний уровень</i> (учащийся понимает свою функцию и роль в совместной деятельности, но выполняет её, прибегая к помощи педагога); - <i>высокий уровень</i> (учащийся бесконфликтно и	1 2 3	Педагогическое наблюдение

7.	Умение слушать и слышать педагога и друг друга	Адекватность восприятия информации	- <i>низкий уровень</i> умений (учащийся испытывает затруднения при восприятии информации, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога); - <i>средний уровень</i> (воспринимает информацию, но иногда требуется корректировка восприятия педагогом); - <i>высокий уровень</i> (самостоятельно и адекватно воспринимает информацию)	1 2 3	Педагогическое наблюдение
8.	Теоретические знания (по основным разделам учебного плана программы) и владение специальной терминологией по тематике программы	Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям, осмысленность и правильность использования специальной терминологии (знание названий деталей АК, ПМ; понимание «военных» команд и т.д.)	- <i>низкий уровень</i> (ребенок овладел менее чем 4 объемами знаний, предусмотренных программой, избегает употреблять специальные термины); - <i>средний уровень</i> (объем усвоенных знаний составляет более 4 сочетает специальную терминологию с бытовой); - <i>высокий уровень</i> (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой, специальные термины употребляет осознанно и в	1 2 3	Педагогическое наблюдение, тестирование
9.	Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям (меткость, кучность стрельбы, правильность осуществления разборки- сборки АК-74, ПМ)	- <i>низкий уровень</i> (ребенок овладел менее чем 4 предусмотренных умений и навыков); - <i>средний уровень</i> (объем усвоенных умений и навыков составляет более 4); - <i>высокий уровень</i> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период	1 2 3	Педагогическое наблюдение

10.	Достаточно развитая мышечная сила рук	Способность удерживать оружие в положении стоя необходимое количество времени	- <i>низкий уровень</i> (ребёнок не может удерживать оружие на протяжении всего упражнения); - <i>средний уровень</i> (ребёнок прилагает видимые усилия для удержания оружия на протяжении всего упражнения); - <i>высокий уровень</i> (ребёнок свободно удерживает оружие на протяжении всего упражнения);	1 2 3	Педагогическое наблюдение
11.	Быстрота реакции	Способность выполнять упражнения в ограниченное время, а так же упражнения с фактором неожиданности при появлении мишени	- <i>низкий уровень</i> (ребёнку требуется много времени на произведение выстрела) - <i>средний уровень</i> (ребёнку требуется некоторое время на осмысление действия для произведение выстрела) - <i>высокий уровень</i> (моментальное ориентирование в обстановке и быстрое произведение выстрела)	1 2 3	Педагогическое наблюдение, Выполнение практических заданий педагога
12.	Координация движений	Способность быстро принимать необходимую стойку с оружием в соответствии с изменениями упражнения	- <i>низкий уровень</i> (ребенку требуется много времени на исполнение согласованного координированного движения) - <i>средний уровень</i> (постепенное исполнение согласованного координированного движения) - <i>высокий уровень</i> (моментальное выполнение координированного движения)	1 2 3	Педагогическое наблюдение

ПРОТОКОЛ**Зачёта по стрельбе из пистолета Макарова (автомата Калашникова)****от «_____» _____ 2024 года****группа № ____**

№ п/п	Ф.И.	Дистанция (м)	Кол-во выбитых очков	Зачёт	Примечания

Судья

ПРОТОКОЛ

Соревнования по стрельбе из пистолета Макарова (автомата Калашникова)

от «_____» _____ 2024 года

группа № ____

№ п/п	Ф.И.	Дистанция (м)	Кол-во выбитых очков	Оценка	Примечания

Судья:

Сводная информационная карта освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы обучающимися.

Дополнительная общеобразовательная программа: «Практическая стрельба»

Педагог дополнительного образования _____ (ФИО)

Группа и год обучения: _____ Дата заполнения: _____

[illegible]

Оценки по каждому показателю: от 0 до 3 баллов

-низкий уровень: 1

-средний уровень: 2

-высокий уровень: 3

Примерные нормативные требования по общей физической подготовке для занимающихся по адаптивной программе «Практическая стрельба».

№	Контрольные упражнения	Девочки			Мальчики		
		«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
1.	Бег 30 м (сек)	5,2	5,5	6,0	5,1	5,3	5,8
2.	Челночный бег 3 по 10 м (сек)	10,0	10,7	11,8	9,8	10,5	11,3
3.	Бег 60 м (сек)	11,0	11,8	12,7	10,8	11,6	12,4
4.	Бег 300 м (мин., сек)	1,12	1,20	1,30	1,8	1,18	1,22
5.	Прыжок в длину с места (см)	175	164	155	180	170	160
6.	Прыжки через скакалку за 1 мин. (кол. раз)	101	92	77	97	85	72
7.	Подъем спины из положения лежа, ноги согнуты в коленях за 30 сек	27	25	22	29	26	23
8.	Наклон туловища вперед из положения сед (см)	14	11	8	11	8	5