

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
гимназия № 209 Центрального района Санкт-Петербурга  
«Павловская гимназия»  
(ГБОУ гимназия № 209 «Павловская гимназия»)**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ гимназии № 209  
«Павловская гимназия»  
Протокол 29 августа 2025 г. № 1

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ гимназии № 209  
«Павловская гимназия»

Приказ от 29 августа 2025 г. № 199-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по курсу внеурочной деятельности  
СТРЕЛКОВЫЙ КЛУБ «ТРАДИЦИЯ»**

---

Уровень образования: **основное общее образование**

---

Реализуемый стандарт: **ФГОС**

---

Срок реализации: **2  
года**

---

Класс обучения: **10-11 классы**

---

Общее количество часов на реализацию программы: **68**

---

Составители: **Горькавенко Г.В.**

---

Год написания рабочей программы: **2025**

## **1. Пояснительная записка**

### **1.2. Актуальность и назначение программы**

Программа курса внеурочной деятельности «Стрелковый клуб «Традиция» (далее - Программа) составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, Государственной программой «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016 - 2020 годы» и реализуется в рамках *спортивно-оздоровительного направления развития личности.*

Программа направлена на формирование целостной личности, воспитание человека, ответственного за судьбу Отечества и сохранение мира, на основе приобщения к памяти о подвигах предков, военно-прикладной и спортивной деятельности, постижении основ здорового и безопасного образа жизни.

Программа определяет образовательную стратегию деятельности объединения дополнительного образования – Стрелкового клуба «Традиция» - и является компонентом Образовательной платформы детско-юношеской общественной организации «Память и дело», первичного отделения Российского движения школьников, в направлении «Преодоление», образовательной платформой юнармейского отряда «Наследники героев».

**Цель программы** создание условий для физического развития и военно-патриотического воспитания обучающихся в процессе овладения стрелковой подготовкой и военно-прикладными видами деятельности.

#### **Задачи:**

образовательные

– обучение технологиям военно-прикладных видов: стрельба из боевого оружия, строевая, техническая, общефизическая подготовка;

– обучение технологии спортивной стрельбы, совершенствование техники и тактики стрельбы в избранном виде оружия, накопление опыта участия в соревнованиях;

– усвоение мер безопасности при обращении с оружием и правил поведения в местах проведения стрельб, доведение выполнения их до автоматизма;

– изучение материальной части оружия и приобретение навыков устранения неполадок;

– овладение навыками инструкторской и судейской практик;

развивающие

– обеспечение разносторонней физической подготовки воспитанников;

– формирование выносливости, ловкости, способности к волевому сосредоточению, управлению собой;

– развитие специфических качеств военного человека: кинестетической памяти, психической устойчивости, способности к выработке и принятию интеллектуальных решений в любой ситуации;

воспитательные

– воспитание ответственности, целеустремленности, стремления служить Отечеству;

– формирование стойкого интереса и сознательного отношения к занятиям огневой и военно-прикладной подготовкой, к занятиям физической культурой;

– развитие интереса к традициям и истории Отечества.

### **1.2. Варианты реализации программы и формы проведения занятий**

*Время и место реализации программы.*

Программа курса внеурочной деятельности «Стрелковый клуб «Традиция» рассчитана на учащихся 10-11 классов основной школы в рамках внеклассной работы. Продолжительность освоения программы – 2 года.

Занятия проводятся один раз в неделю, 34 часа в год.

*Возраст обучающихся* в процессе обучения – 15-17 лет.

*Условиями отбора* обучающихся для занятий по программе являются их желание заниматься огневой и военно-прикладной подготовкой, дисциплинированность и способность к систематическим занятиям. Приветствуется наличие опыта в стрельбе и положительные характеристики со стороны командования подразделением.

*Модель реализации внеурочной деятельности:* модель дополнительного образования.  
*Формы организации внеурочной деятельности по программе:* аналогично дополнительному образованию – *кружок (секция)*.

*По категории обучающихся* занятия по программе курса внеурочной деятельности «Стрелковый клуб «Традиция» относятся к *продвинутому образованию*, по *направлению модернизации* являются *альтернативными*, по *подходу к ребёнку* – *свободным воспитанием*.  
*По типу управления учебным процессом* используется, в основном, *система «группа + педагог (командир, тренер)»*.

*Формы проведения занятий:*

*По организации* форма занятий – групповая.

*По проведению*

- учебно-тренировочное занятие по строевой, огневой и общефизической подготовке с привлечением игровой технологии;
- просмотр учебных фильмов;
- беседа,
- встреча с приглашенным гостем (ветераном, действующим офицером),
- мастер-класс,
- полевой тренировочный выезд (выход),
- комплексное посещение воинских частей.

Занятия преимущественно групповые с дифференцированным подходом. Одновременно в группе могут заниматься воспитанники разных лет обучения.

Специфика клубной деятельности допускает не одновременные занятия всех членов учебной группы. Воспитанники приходят в клуб в удобное для них время и выполняют учебную программу соответственно своему году обучения.

Занятия осуществляются по сменам. Каждая смена начинает работать одновременно, соблюдая требования воинского этикета, и в полном составе выполняя физическую разминку.

В этом случае начало занятия общее, а продолжение – по индивидуальным траекториям. Среда стрелкового тира организована так, чтобы у педагога был достаточный обзор, и возможность работать с каждым учащимся.

Группа одного года обучения собирается вместе для коллективных видов деятельности: отработки комплекса строевых приемов с оружием, тренировочного или игрового выезда, встречи с ветеранами, просмотра учебного фильма и т.д.

*Формы учёта для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности:*

- соревнования по стрельбе;
- комплексная военно-патриотическая (военно-спортивная, военно-морская, военно-историческая) игра;
- воинский церемониал, несение почетного караула у поста № 1, участие в знаменной группе.
- участие в районных, городских, всероссийских соревнованиях и конкурсах военно-патриотического направления.

Реализация рабочей программы или ее части может осуществляться с применением электронного обучения (ЭО) и дистанционных образовательных технологий (ДОТ), при этом учебные занятия организуются по одной из следующих моделей:

- ДОТ и ЭО как дополнение к очной форме обучения (расширение, дифференциация, творческие задания, электронные ресурсы (ЭОР), инструменты контроля, работа с образовательными платформами, разными ресурсами);

- ДОТ в контексте технологий смешанного обучения (включение в урок или опережающее обучение на основе удаленно выполняемых заданий (перевернутый класс).
- ДОТ - удаленная форма реализации ООП, курсов (полностью дистанционное обучение).

### **1.3. Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания, учитывает психолого-педагогические особенности старшего школьного возраста. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие обучающегося.

*Направленность* программы комплексная – имеет черты спортивно-оздоровительного и социального направления, но определенно относится к военно-патриотическому направлению. *Особенность программы* заключается в комплексном подходе к организации деятельности. Обучающая составляющая реализуется в процессе учебно-тренировочных занятий в клубе. Воспитательная – в процессе проведения выездных тренировок, сборов, марш-бросков, практических выездов в воинские части, поездок по местам боевой славы России, встреч с ветеранами и офицерами ВС, участниками боевых действий, лыжных и пеших прогулок и др. Программа разработана специально для обеспечения опытом и умениями участников юнармейской организации и преследует сверхзадачу подготовки и воспитания будущего воина, спортсмена и волевого, жизнеспособного человека. Именно поэтому в программе уделяется внимание военной, спортивной, психологической подготовке, патриотическому и нравственному воспитанию в комплексе, в котором одно дополняет другое.

### **1.4. Ценностное наполнение внеурочных занятий**

Пулевая стрельба является одной из наиболее эффективных оздоровительных технологий, способствующих формированию здорового образа жизни у подрастающего поколения и общества в целом. Огневая и военно-прикладная подготовка требует хорошей физической подготовленности и, в свою очередь, способствует ее развитию. Она влияет на физическое совершенствование человека: способствует развитию вестибулярного аппарата, зрительного анализатора, укрепляет память, устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль над эмоциями. Реализация данной программы направлена на развитие необходимого спектра способностей, личностных качеств, знаний и умений будущего воина.

Главными качествами стрелка-воина и стрелка-спортсмена, определяющими успех, являются целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, трудолюбие, ответственность, способность управлять своими действиями, высочайшая дисциплинированность. Проявлять высокие качества могут лишь те, кто умеет быть предельно внимательным и обладает силой воли. Популяризация пулевой стрельбы способствует передаче новому поколению накопленного жизненного опыта в военном деле, формированию ценностных ориентаций, нравственному оздоровлению и культурному развитию общества. Это один из способов социализации личности.

Пулевая стрельба, военно-прикладная подготовка, знакомство с тактико-техническими характеристиками и историей оружия, с опытом морской пехоты, строевая подготовка – увлекательное дело для тех, кто мечтает послужить Родине. Любознательность и естественное для подростков желание научиться стрелять, разбираться в оружии, достойно преодолевать трудности приводят многих из них к решению испробовать свои силы в военно-прикладной и военно-спортивной деятельности.

## **1.5. Особенности реализации программы**

Занятия преимущественно групповые с дифференцированным подходом. Одновременно в группе могут заниматься воспитанники разных лет обучения.

Специфика клубной деятельности допускает не одновременные занятия всех членов учебной группы. Воспитанники приходят в клуб в удобное для них время и выполняют учебную программу соответственно своему году обучения.

Занятия осуществляются по сменам. Каждая смена начинает работать одновременно, соблюдая требования воинского этикета, и в полном составе выполняя физическую разминку.

В этом случае начало занятия общее, а продолжение – по индивидуальным траекториям. Среда стрелкового тира организована так, чтобы у педагога был достаточный обзор, и возможность работать с каждым нахимовцем.

Группа одного года обучения собирается вместе для коллективных видов деятельности: отработки комплекса строевых приемов с оружием, тренировочного или игрового выезда, встречи с ветеранами, просмотра учебного фильма и т.д.

## **2. Содержание курса внеурочной деятельности.**

### *3.1. Первый год обучения.*

#### ***Раздел 1. «Меры обеспечения безопасности»***

*Теория.* Меры безопасности в тире. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке, обращении с оружием. Примеры их нарушения из практики войск. Ответственность, обязанности должностных лиц и личного состава по соблюдению требований безопасности.

*Практика.* Учение по соблюдению мер безопасности.

#### ***Раздел 2. «Школа мужества»***

*Теория.* Морально-волевая и психологическая подготовка. Встречи с ветеранами Великой Отечественной войны, вооруженных конфликтов. Сквозная тема встреч: «Управление вниманием – основа жизнеспособности». Свойства внимания: объем и распределение. Один из видов представлений - двигательные представления - идеомоторика. Законы распределение внимания. Назначение и боевые свойства ручных наступательных, оборонительных и противотанковых гранат. Устройство гранат. Работа частей и механизмов гранат. Подготовка ручных гранат к применению. Требования безопасности при обращении с ручными гранатами.

*Практика.* Проверка и развитие внимания в игре и во время выполнения стрелковых упражнений. Пейнтбол. Скалодром. Метание гранат. *Зачет по разделу.* Соревнования.

#### ***Раздел 3. «Подготовка к стрельбе из боевого оружия»***

*Теория.* История огневой подготовки в ВС России. Воспитательные беседы о героических подвигах стрелков в годы Великой Отечественной войны. История и современные образцы стрелкового оружия. Винтовки. Просмотр учебных фильмов. Назначение, боевые свойства и устройство автомата, его неполная разборка и сборка. Работа частей и механизмов при зарядании и стрельбе. Возможные задержки и неисправности, возникающие при стрельбе, и способы их устранения. Изучение условий и порядка выполнения нормативов по неполной разборке и сборке автомата. Выполнение нормативов: «Неполная разборка оружия» и «Сборка оружия после неполной разборки». Явление выстрела. Начальная скорость пули. Траектория и ее элементы. Прямой выстрел. Нормальные (табличные) условия стрельбы. Влияние внешних условий на полет пули. Пробивное (убойное) действие пули. Назначение исходных установок (выбор прицела и точки прицеливания) для ведения огня из автомата с места по появляющимся целям. Корректирование огня. Определение поправок на отклонение метеорологических условий от нормальных и их учет при назначении исходных установок для стрельбы. Мнемонические правила стрельбы. Решение огневых задач.

*Практика.* Разборка-сборка АК-74. Снаряжение магазина патронами. Сборка пистолета. *Зачет по разделу.* Соревнования. Викторина по фильмам.

*Практика.* Стрельба из АК-74 на тренажере. Стрельба из ПМ на тренажере. *Зачет.* Соревнования на приз СК «Традиция».

#### **Раздел 4. «Спортивная стрельба»**

*Теория.* Явления, происходящие в канале ствола при выстреле: воспламенение, горение, образование пороховых газов. Характеристика, основные части пневматической винтовки. Характеристика, основные части пневматического пистолета. Расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение). Устройство патронов, пулек, виды (марки); осечки, причины, устранение (повторение). Основные элементы выстрела, совершенствование техники их выполнения (осмысление и углубление полученных знаний). «Район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний». «Ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость.

*Практика.* Стрельба из пневматической винтовки по мишени с черным кругом (тренировочная отработка разных видов стрельбы). Стрельба из пневматического пистолета по мишени с черным кругом (тренировочная отработка разных видов стрельбы). Выполнение упражнения ВП-2 по условиям соревнований (лежа), выполнение 2-х серий из 10 выстрелов на 10 метров, отдых между сериями, оценка по кучности и по результату (с колена), выполнение 2-х серий из 10 выстрелов на 10 метров, отдых между сериями, оценка по кучности и по результату (стоя), выполнение упражнения ПП-1 по условиям соревнований. Стрельба из малокалиберной винтовки. *Зачет по разделу.* Соревнования по типовым условиям на приз СК «Традиция».

#### **Раздел 5. «Физическая подготовка»**

*Теория.* Общая физическая подготовка. Сердечно-сосудистая система, кровообращение. Ее работа при стрельбе. Гигиена одежды и обуви, места занятий спортом. Общий уход за телом. Сохранение формы стрелка-спортсмена.

*Практика.* Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка: Сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры. Медленное приседание и возвращение в исходное положение. Кистевая динамометрия. Упражнения на развитие равновесия. Упражнения на развитие координации. Упражнения на развитие силовой выносливости. Упражнения на развитие статической выносливости. Размеренный бег. Силомер. Подтягивание.

*Теория.* Специальная физическая подготовка. Сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него. Координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»). Условия формирования двигательно-мышечных представлений (идеомоторика).

*Практика.* Специальная физическая подготовка. При работе без патрона длительное нахождение в позе-изготовке без утомления, удержание пистолета в районе прицеливания – мишень № 4, удержание пневматического пистолета в районе прицеливания – мишень № 9, выполнение серий подъемов руки с оружием – упражнение МП-2, статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию, системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии. *Зачет по разделу.* Соревнования.

#### **Раздел 6. «Организационная подготовка»**

*Теория.* Правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-4, ВП-2 (винтовка), упражнений: МП-4, МП-2, ПП-1 (пистолет), обязанности участника соревнований.

*Практика.* Шифровка мишеней. Выполнение обязанностей показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней. *Зачет по разделу.* Работа в качестве показчика, контролера.

### **3.2. Второй год обучения**

### ***Раздел 1. «Меры обеспечения безопасности»***

*Теория.* Меры безопасности в тире. Требования безопасности при проведении занятий по огневой подготовке, обращении с оружием. Требования безопасности при стрельбе и метании гранат.

*Практика.* Учение по соблюдению мер безопасности.

### ***Раздел 2. «Школа мужества»***

*Теория.* Морально-волевая и психологическая подготовка. Встречи с моряками – испытателями стрелкового оружия на корабле, участниками боевых действий – выпускниками НВМУ. Сквозная тема встреч: «Тактическое мышление». Тактическая подготовка как средство совершенствования стрельбы и любого военного действия. Тактические знания, умение, навыки (сведения о принципах и рациональных формах тактики). Тактическое мышление как способность человека быстро оценить новую ситуацию и переработать эту информацию, существенную для решения тактической задачи, кратчайшим путем найти среди нескольких вариантов решений то, которое ведет к успеху с наибольшей вероятностью.

*Практика.* Проверка и развитие тактического внимания в игре и во время выполнения стрелковых упражнений. Пейнтбол. Скалодром. Метание гранат. *Зачет по разделу.* Соревнования.

### ***Раздел 3. «Баллистика»***

*Теория.* Траектория пули и ее элементы. Прямой выстрел. Кучность и меткость стрельбы, способы их повышения. Кучность и меткость стрельбы, способы их повышения. Способы определения положения средней точки попадания. Вероятность попадания и поражения цели. Внутренняя баллистика, выстрел и его периоды. Начальная скорость пули. Отдача оружия и угол вылета. Внешняя баллистика. Траектория и ее элементы. Превышение траектории полета пули над точкой прицеливания. Форма траектории. Прямой выстрел, его практическое применение в бою. Прикрытое, поражаемое и мертвое пространство, их практическое значение. Превышение траектории полета пули над точкой прицеливания. Формула «тысячной» и ее практическое применение. Влияние условий стрельбы на полет пули. Явление рассеивания. Закон рассеивания. Средняя точка попадания и способы ее определения. Меры рассеивания. Вероятность попадания в цель и способы ее определения.

*Практика.* Практические расчеты и проверка в процессе практической стрельбы. *Практический зачет.*

### ***Раздел 4. «Подготовка к стрельбе из боевого оружия»***

*Теория.* История огневой подготовки в ВС России. Воспитательные беседы о героических подвигах стрелков в годы вооруженных конфликтов. Оружие, боеприпасы и снаряжение стрелка. Назначение, боевые свойства и устройство автоматов, пулеметов, снайперской винтовки, пистолетов и гранатометов, их разборка и сборка. Работа частей и механизмов автоматов, пулеметов, снайперской винтовки, пистолетов и гранатометов при зарядании и стрельбе. Возможные задержки и неисправности, возникающие при стрельбе, и способы их устранения. Просмотр видеофильмов по теме «История оружия».

*Практика.* Разборка-сборка АК-74. Снаряжение магазина патронами. Сборка пистолета. *Зачет по разделу.* Соревнования. Викторина по фильмам.

*Практика.* Стрельба из АК-74 на тренажере. Стрельба из ПМ на тренажере. *Зачет.* Соревнования на приз СК «Традиция».

### ***Раздел 5. «Спортивная стрельба»***

*Теория.* Движение пули в канале ствола и ее вылет; отдача и угол вылета, его зависимость от однообразия удержания оружия. «Район колебаний», необходимость выполнения выстрела в своем «районе колебаний». «Ожидание» и «встреча» выстрела, их вред, недопустимость. Сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него. При выполнении выстрела координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие»,

прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»).

*Практика.* Расчет поправок, внесение между сериями и во время их выполнения (стрельбы на совмещение). Стрельба из пневматической винтовки по мишени с черным кругом (тренировочная отработка разных видов стрельбы). Стрельба из пневматического пистолета по мишени с черным кругом (тренировочная отработка разных видов стрельбы). Выполнение упражнения ВП-2 по условиям соревнований («лежа»), выполнение упражнения ВП-2 по условиям соревнований («с колена»), выполнение упражнения ВП-2 по условиям соревнований («стоя»), выполнение упражнения ПП-2 по условиям соревнований. Стрельба из малокалиберной винтовки. *Зачет по разделу.* Соревнования по типовым условиям на приз СК «Традиция».

#### **Раздел 6. «Физическая подготовка»**

*Теория.* Общая физическая подготовка. Физиологические основы спортивной тренировки. Понятие об утомлении и переутомлении, восстановительные мероприятия. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма.

*Практика.* Общая физическая подготовка. Общая физическая подготовка: сгибание и разгибание рук в упоре от пола или иной опоры, медленное приседание и возвращение в исходное положение, кистевая динамометрия, упражнения на развитие равновесия, упражнения на развитие координации, упражнения на развитие силовой выносливости, упражнения на развитие статической выносливости. Размеренный бег. Силомер. Подтягивание.

*Теория.* Специальная физическая подготовка. Сохранение рабочего состояния во время выстрела и после него. Координирование работ по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и выжиму спуска («параллельность работ»).

*Практика.* Специальная физическая подготовка. При работе без патрона длительное нахождение в позе-изготовке без утомления, удержание пистолета в районе прицеливания – мишень № 4, удержание пневматического пистолета в районе прицеливания – мишень № 9, выполнение серий подъемов руки с оружием – упражнение МП-2, статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию, системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела или серии. *Зачет по разделу.* Соревнования.

#### **Раздел 7. «Организационная подготовка»**

*Теория.* Правила соревнований: условия выполнения упражнений: ВП-4 (винтовка), МП-3, ПП-2 (пистолет); обязанности участника соревнований, показчика, контролера, помощника судьи линии мишеней.

*Практика.* Шифровка мишеней. Выполнение обязанностей показчика, контролера, помощника судьи на линии мишеней. *Зачет по разделу.* Работа в качестве показчика, контролера.

### **3. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

#### **2.1. Личностные**

– уважительное отношение к духовным традициям, историческим, символам и памятникам Отечества, Конституции Российской Федерации, стремление служить Родине, исполняя свой долг, выражаемое в словах и достойном поведении;

– почтительное отношение к прошлому нашей страны, ее героическим страницам, ярко выраженный интерес к изучению военной истории России, готовность приходить на помощь ветеранам, сохранять в порядке памятники воинской славы;

– проявление трудолюбия, ответственности, терпения, дисциплинированности, пунктуальности, аккуратности в отношении инвентарю, проявляемые в процессе обучения и повседневной жизни;

– умение работать в команде, внимание и деликатность в коллективной работе, готовность приходить на помощь;

- наличие мотивации к достижениям, уверенность в реализации собственных возможностей;
- доброту, собранность, целеустремленность, проявляемые в межличностных отношениях;
- соблюдение правил здорового образа жизни, систематические занятия физической культурой.

## 2.2. Метапредметные

- наличие физических качеств: силы, ловкости, выносливости;
- умение быстро и качественно запоминать большой объем информации;
- наличие ассоциативного мышления;
- психологическая и физическая устойчивость;
- владение навыками наблюдения за явлениями внешнего мира и самонаблюдения;

## 2.3. Предметные

По окончании первого года обучения воспитанники должны знать:

- меры безопасности: в тире, при обращении с разными видами оружия, при работе с тренажером СКАТТ, при проведении стрельб, на соревнованиях, при проведении марш-броска;
- о различных способах управления вниманием, механизме идеомоторики и ее роли в стрелковом деле;
- назначении, устройстве, боевых свойствах ручных гранат, об эволюции винтовки, о назначении боевых свойствах автомата, условиях и порядке выполнения нормативов по неполной разборке и сборке автомата;
- о героических подвигах стрелков в годы Великой Отечественной войны,
- о явлении выстрела, влиянии внешних условий на полет пули, назначении, мнемонических правилах стрельбы, явлениях, происходящих в канале ствола пневматического оружия при выстреле:
- о правилах расчета поправок во время пневматической стрельбы, внесении между сериями и во время их выполнения;
- об устройстве патронов, пулек;
- о работе сердечно-сосудистой системы во время стрельбы, о гигиене одежды и обуви;
- о способах сохранения рабочего состояния во время выстрела и после него, о координировании работ по удержанию системы «стрелок-оружие»,
- правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-4, ВП-2 (винтовка), упражнений: МП-4, МП-2, ПП-1 (пистолет), обязанности участника соревнований;

уметь:

- управлять вниманием;
- метать гранату;
- выполнять выстрел в «районе колебаний»;

показывать результаты:

- выполнять разборку-сборку АК-74 в пределах 40 секунд, снаряжать магазин патронами в пределах 45 секунд, уметь собирать пистолет;
- из боевого оружия на СКАТТ выполнять норматив: 22 из 30;
- по спортивной стрельбе:

- поза-изготовка для стрельбы «лежа»	Выполнение упражнения.ВП-2 по условиям соревнований
- поза-изготовка для стрельбы «с колена»	Выполнение 2-х серий из 10 выстрелов на 10 метров, отдых между сериями, оценка по кучности и по результату
- поза-изготовка для	Выполнение 2-х серий из 10 выстрелов на 10 метров, отдых между

стрельбы «стоя»	сериями, оценка по кучности и по результату
- пневматический пистолет	Выполнение упражнения ПП-1 по условиям соревнований

– по общефизической подготовке показывать выносливость при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре от пола или иной опоры – 10-12 раз;

– по специальной физической подготовке:

Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном	- в позе-изготовка «лежа»	От 45 до 60 минут
	- в позе-изготовка «с колена»	До 25 минут
	- в позе-изготовка «стоя»	От 40 до 60 минут
Удержание пистолета в районе прицеливания – мишень № 4		До 40 минут с интервалами
Удержание пневматического пистолета в районе прицеливания – мишень № 9		до 45 минут, с интервалами
Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении отдельного выстрела	- в позе-изготовка «лежа»	- по выбору тренера
	- в позе-изготовка «с колена»	- по выбору тренера
	- в позе-изготовка «стоя»	- по выбору тренера
	- из пистолетата по мишени № 4	от 10 до 20 секунд

*По окончании второго года обучения воспитанники должны знать:*

– меры безопасности: в тире, при обращении с разными видами оружия, при работе с тренажером СКАТТ, при проведении стрельб, на соревнованиях, при проведении марш-броска;

– о возможностях и особенностях тактического мышления, тактической подготовки как средства совершенствования стрельбы и любого военного действия;

– о способах достижения кучности в стрельбе посредством расчетов, тактических выборов;

– теоретические понятия: о способах определения положения средней точки попадания, о вероятности попадания и поражения цели. «выстрел и его периоды». «начальная скорость пули», «отдача оружия и угол вылета», «траектория полета пули и ее элементы», «форма траектории», «прикрытое, поражаемое и мертвое пространство, их практическое значение», «превышение траектории полета пули над точкой прицеливания», формула «тысячной» и ее практическое применение, «действительность стрельбы», «влияние условий стрельбы на полет пули», «явление рассеивания», «закон рассеивания», «средняя точка попадания и способы ее определения», «меры рассеивания»;

– о нормах оснащения стрелка оружием, боеприпасами и снаряжением;

– о назначении, боевых свойствах и устройстве автоматов, пулеметов, снайперской винтовки, пистолетов и гранатометов, их разборке и сборке, работе частей и механизмов, возможных задержках и неисправностях, возникающих при стрельбе, способах их устранения;

– о физиологических основах спортивной тренировки, о способах предупреждения переутомления;

– о работе дыхания и газообмене во время стрельбы:

– правила соревнований: условия выполнения упражнений: МВ-4, ВП-2 (винтовка), упражнений: МП-4, МП-2, ПП-1 (пистолет), обязанности участника соревнований;

*уметь:*

– делать практические расчеты успешной стрельбы и применять их результаты на практике;

– метать гранату в соответствии с требованиями нормативов;

- выполнять выстрел в «районе колебаний»;
- сохранять рабочее состояние во время выстрела и после него, координировать работы по удержанию системы «стрелок-оружие», прицеливанию и нажиму на спусковой крючок при затаивании дыхания («параллельность работ»);

- делать расчет поправок, вносить изменения между сериями;

*показывать результаты:*

- выполнять разборку-сборку АК-74 в пределах 30 секунд, снаряжать магазин патронами в пределах 40 секунд, уметь собирать пистолет;
- из боевого оружия на СКАТТ выполнять норматив: 25 из 30;
- по спортивной стрельбе:

- поза-изготовка для стрельбы «лежа»	Выполнение упражнения ВП-2 по условиям соревнований
- поза-изготовка для стрельбы «с колена»	Выполнение упражнения ВП-2 по условиям соревнований
- поза-изготовка для стрельбы «стоя»	Выполнение упражнения ВП-2 по условиям соревнований
- пневматический пистолет	Выполнение упражнения ПП-2 по условиям соревнований

- по стрельбе из малокалиберного оружия показывать результат, соответствующий нормативам;

- по общефизической подготовке показывать выносливость при выполнении сгибания и разгибания рук в упоре от пола или иной опоры – 12-14 раз;

- по специальной физической подготовке:

Длительное нахождение в изготовке без утомления, выполнение выстрелов без патрона и с патроном	- в позе-изготовка «лежа»	от 1 ч. до 1 ч.20 мин. с отдыхом
	- в позе-изготовка «с колена»	от 40 минут до 1 ч. с отдыхом
	- в позе-изготовка «стоя»	от 1 ч. до 1ч.15 минут
Выполнение серий подъемов руки с оружием – мишень № 5		10-12 серий с интервалами
Удержание пистолета в районе прицеливания – мишень № 9		От 1 ч до 1ч 15мин с интервалами
Статическая выносливость – стабильность усилия по удержанию системы «стрелок – оружие» при выполнении выстрела или серии	- в позе-изготовка «лежа»	- по выбору тренера
	- в позе-изготовка «с колена»	- по выбору тренера
	- в позе-изготовка «стоя»	- по выбору тренера
	- из пистолета по мишени № 4	от 15 до 25 секунд
	- из пневматического пистолета	от 12 до 15 секунд

*Оценка результативности.*

*Текущий контроль за усвоением программы* проводится в процессе контрольных упражнений, соревнований и демонстрационных показов:

- по стрельбе из пневматического, малокалиберного, боевого оружия в реальных условиях,

- по стрельбе из разных видов оружия – на тренажере СКАТТ,

- по специальной физической подготовке,

- по общефизической подготовке,

- по строевой подготовке.

*По теоретическим темам* – по истории оружия, баллистике – *проводятся викторины, зачеты.*

*Критериями оценки* являются нормативы, по теоретическим темам – степень правильности ответов.

*Формы подведения итогов реализации программы.*

- соревнование,
- смотр,
- викторина.

#### 4. Учебно-тематический план

*Первый год обучения*

№	Наименование разделов	Наименование тематических блоков	Теория	Практика	Всего
1.	Меры обеспечения безопасности в тире и при проведении стрельб.		1		1
2.	Школа мужества	Морально-волевая и психологическая подготовка	1	1	2
		Устав ВС РФ и строевая подготовка	1	1	2
3.	Подготовка к стрельбе из боевого оружия	История и современные образцы стрелкового оружия	1	1	2
		Тактико-технические характеристики боевого оружия	0,5	0,5	1
		Стрельба из боевого оружия. Тренировки на тренажере		2	2
		Стрельба из боевого оружия в реальных условиях.		2	2
4.	Спортивная стрельба	История и теория спортивной стрельбы	1		1
		Тактико-технические характеристики спортивного оружия	0,5	0,5	1
		Тренировочные занятия на тренажере		3	3
		Стрельба из пневматической винтовки		3	3
		Стрельба из пневматического пистолета		3	3
		Стрельба из пневматического оружия (по выбору воспитанника и педагога)		3	3
5.	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка		3	3
		Общая физическая подготовка		2	2
6.	Организационная подготовка	Правила соревнований	1		1
		Инструкторская практика		1	1
		Судейская практика		1	1
Итого			7	27	34

*Второй год обучения*

№	Наименование разделов	Наименование тематических блоков	Теория	Практика	Всего
1.	Меры обеспечения безопасности в тире и при проведении стрельб.		1		1

2.	Школа мужества	Морально-волевая и психологическая подготовка	1		1
		Устав ВС РФ и строевая подготовка	1	2	3
3.	Подготовка к стрельбе из боевого оружия	История и современные образцы стрелкового оружия	1	1	2
		Тактико-технические характеристики боевого оружия	1	1	2
		Стрельба из боевого оружия. Тренировки на тренажере		2	2
		Стрельба из боевого оружия в реальных условиях.		2	2
4.	Балистика		1		1
5.	Спортивная стрельба	История и теория спортивной стрельбы	1		1
		Тактико-технические характеристики спортивного оружия	0,5	0,5	1
		Тренировочные занятия на тренажере		2	2
		Стрельба из пневматической винтовки		3	3
		Стрельба из пневматического пистолета		3	3
		Стрельба из пневматического оружия (по выбору воспитанника и тренера)		2	2
6	Физическая подготовка	Специальная физическая подготовка		3	3
		Общая физическая подготовка		2	2
7.	Организационная подготовка	Правила соревнований	0,5	0,5	1
		Инструкторская практика		1	1
		Судейская практика		1	1
Итого			8	26	34

## 5. Список литературы.

### *Литература для педагога*

1. Агапова И., Давыдова М. Патриотическое воспитание в школе. М., 2012.
2. Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан: Учебно-методическое пособие по разделу «Основы военной службы». М., 2010.
3. Беспятова, Н. К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Н. К.Беспятова, Д. Е.Яковлев. М.: Айрис-пресс, 2006.
4. Борисова Е.В. Воспитание патриотизма в современном социокультурном обществе М., 2010.
5. Валеев Р.А., Зайцев А.А., Зайцева В.Ф. Военно-патриотическая работа с подростками в молодежных организациях России // Проблемы воспитания патриотизма. Вологда, 2014.
6. Военная педагогика / Под общ.ред. И.А. Алехина. М., 2007.

7. Вороненко А.Г. Из истории патриотического воспитания в России. Методические рекомендации для учителей и педагогов дополнительного образования. М., 2014.
8. Выготский Л.С. Педагогическая психология. М., 1991.
9. Героико-патриотическое воспитание в школе: детские объединения, музеи, клубы, кружки, поисковая деятельность/Авт.-сост. Т. А.Орешкина. Волгоград: Учитель, 2007.
10. Демков М. И. Краткая история педагогики. М., 1917.
11. Казаков Д.Ф. Виды Вооружённых Сил Российской Федерации. М, 2000.
12. Мельчакова И.В. Военно-патриотическое воспитание учащейся молодежи средствами культурно-досуговой работы. М., 2008.
13. Николаев, Г.Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. Екатеринбург: Изд-во Урал. ун-та, 2004.
14. Симоненко В.Д., Фомин Н.В. Современные педагогические технологии. Учебное пособие. Брянск, 2014.
15. Смирнов А.Т. Основы военной службы: Учеб. пособие для студ. сред. проф. образования. М., 2004.
16. Смирнов А.Т., Хренников Б.О. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебник 10-11 кл. М., 2010.
17. Строевой Устав Вооруженных Сил Российской Федерации. М.: Военное издательство, 1994.
18. Выдрин И.Ф. «Начальная военная подготовка» - М, 1997.
19. Зырянов А.А. «Общевоинские уставы» М, 2000.
20. Лутовинов В.И. Подготовка учащейся молодёжи к защите Отечества и военной службе, М, 2003.
21. Яроцкий А.П. Знай стрелковое оружие. М, 2000.
22. Яроцкий А.П. Наставление по стрелковому делу. Автомат Калашникова. М, 2000.

#### *7.2. Литература для учащихся*

1. Военный энциклопедический словарь. М.: Воениздат, 1983.
2. Воробьёва А., Пархаев О. Кадетские корпуса в России 1732-1917. М., 2003.
3. Гаврилов Ф.К., Кожин Г.А. Военно-спортивные игры. М., 2006.
4. Грабарь В.К. Вскормленные с копыя. СПб, 2003.
5. О долге и чести воинской в Российской Армии. Собрание материалов, документов и статей. М.: Воениздат. 1990.