Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр спорта и детского творчества»

Принята
Решением педагогического совета
МБОУ ДО «ЦСиДТ»
Протокол № 1
От «02» 09. 2026 г.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО «ЦСиДТ»
_____Кинцель. Е.В
приказ № 114
От «02» 09. 2026 г.

Дополнительная общеразвивающая программа «Стрельба из пневматической винтовки».

Направленность: физкультурно-спортивная.
Уровень программы: базовый
Возраст учащихся: 7-18 лет

Срок реализации: 1 год (216 часов)

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат: 445 CFEE0D9AFF66DB7CB6AC3F1A87282
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ "ЦЕНТР СПОРТА И ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА"
Действителен с: 01.11.2025 по: 25.01.2027

Разработал: тренер-преподаватель
МБОУ ДО «ЦСиДТ» Денисов П.В.

с. Александровское
2026 г.

Пояснительная записка:

Нормативно-правовое обеспечение программы. В настоящее время содержание, роль, назначение и условия реализации программ дополнительного образования закреплены в следующих нормативных документах:

• Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 30.12.2021 с изм. от 01.03.2022);

• Федеральный закон от 31 июля 2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «Об образовании в РФ» по вопросам воспитания обучающихся»;

• Федеральный Закон от 13.07.2020 г. № 189-ФЗ «О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных услуг в социальной сфере»;

• Федеральный закон РФ от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2023 г.);

• Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р об утверждении «Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

• Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

• Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 санитарные правила СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ

• Приказ Минтруда РФ от 22.09.2021 г. № 652Н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»»;

• Федеральный закон № 261-ФЗ «О российском движении детей и молодёжи»;

• Устав Движения Первых;

• Программа воспитательной работы Движения;

• Рекомендации Минпросвещения и Движения;

• Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования «ЦСиДТ» и иными нормативными актами.

Направленность - физкультурно-спортивная.

Уровень программы – стартовый.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время физическая культура и спорт является самой популярной и массовой деятельностью ребенка. Данная программа направлена на разностороннее развитие личности обучающегося.

Педагогическая целесообразность данной программы состоит в том, чтобы в процессе занятий включаясь в различные виды двигательной деятельности, обучающихся направят свою энергию на развитие физических качеств, повышению контроля над эмоциональным состоянием и выявлению устойчивого интереса к занятиям физической культуры.

Цель программы: содействие формированию разносторонне развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

Задачи программы:

Обучающие:

–обучение основным двигательным действиям;

–формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта, техническимидействиями и приемами в дисциплине ОФП;

Развивающие:

–развивать физические качества посредством физических упражнений;

–развивать мотивацию к самопознанию, самообразованию, саморазвитию;

–укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышениефункциональных возможностей организма;

–соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

Воспитательные:

- воспитывать культуру спортивного поведения;
- формировать потребность к взаимному уважению, ответственности, значимости внутригруппы;

Адресат программы: обучающиеся желающие заниматься общей физической подготовкой, имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья и допуске к занятиям.

Форма реализации программы: очная.

Сроки реализации программы: 36 недель (216 часов).

Возраст обучающихся: 10-18 лет.

Наполняемость учебной группы:

- минимальная наполняемость группы 12 человек

- максимальная наполняемость группы 20 человек

Формы организации занятия: групповые, индивидуальные.

Режим учебно-тренировочных занятий: 3 раза в неделю - 2 академических часа в соответствии с расписанием, утверждённым администрацией школы.

1 академический час – 40 минут.

Язык обучения: русский.

№1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

Программа направлена на распространение военных, военно-технических знаний, повышения качества работы по патриотическому воспитанию подрастающего поколения, популяризации военно-прикладных видов спорта и оздоровления обучающихся.

Новизна программы заключается в том, что в программах стрелковой подготовки, как правило, не предусматриваются создание условий для патриотического воспитания. Данная же программа ставит одной из приоритетных задач воспитательную работу с подростками, направленной на развитие интеллекта, морально-волевых и нравственных качеств.

На основе национального воспитательного идеала формулируется основная педагогическая цель –воспитание нравственного, ответственного, инициативного и компетентного гражданина России.

Изучение данного курса актуально в связи с повышенным интересом подростков к оружию. Зачастую дети пытаются изготовить оружие самостоятельно и использовать его в играх и т.п., что приводит, как правило, к плачевным результатам. Обучение по программе «Меткий стрелок» дает возможность детям научиться обращению с оружием, формирует навыки стрелковой техники. Школьники удовлетворяют свой интерес к оружию, пользуясь оружием под контролем педагога.

Дополнительная образовательная программа «Стрельба» обеспечивает понимание каждым обучающимся своей роли и места в стране и в обществе, в служении Отечеству, основанном на высокой личной ответственности за выполнение требований военной и государственной службы; убежденность в необходимости выполнения функции защиты Отечества; приобретение качеств, свойств, навыков, привычек, необходимых для успешного выполнения обязанностей в рядах Вооруженных Сил РФ.

Программа «Стрельба» содействует также физическому, нравственному, в том числе, морально-волевому и интеллектуальному совершенствованию

обучающихся, поскольку при занятии стрельбой у школьников развиваются внимание, память, эмоциональная устойчивость к стрессовым ситуациям, контроль за эмоциями, волевые качества целеустремленность, настойчивость, выдержка.

Актуальность программы обучения по данной тематике обусловлена тем, что в программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности» недостаточно времени уделяется этим темам, а в программу учебно-полевых сборов входит стрельба. Программа позволяет развить у обучающихся такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает воспитанников эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и возможность научиться метко стрелять.

Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек.

Отличительные особенности данной программы: теоретическая подготовка знакомит обучающихся с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения тренировок; с характеристикой вооружения Российской армии, с историей ее создания, техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия; физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармонического развития;

психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели.

Основными формами занятий являются учебно-тренировочные занятия, теоретические и практические занятия, спортивные игры и соревнования. Практическая часть занимает большее количество времени.

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом: на занятиях учащиеся знакомятся с различными приемами и способами стрельбы из пневматического оружия.

Освоение материала в основном происходит в процессе практической деятельности.

Закономерности использования способов стрельбы из пневматического оружия могут быть представлены в виде правил, алгоритмов.

Так, отрабатывая навык заряжения и разряжения оружия, учащиеся всегда должны добиваться точности его выполнения, стремиться к пошаговому выполнению работы, применять знания, полученные в теоретической части занятия. Эффективным для познавательного развития детей является такое

введение нового теоретического материала, которое вызвано требованиями практики.

Ученик должен уметь сам сформулировать задачу, новые знания теории помогут ему в процессе решения этой задачи.

Способами проверки являются входная, промежуточная и итоговая диагностика с помощью метода наблюдения и тестирования, а так же текущей диагностики во время проведения соревнований.

Цель программы:

- научить воспитанников разбираться в современном стрелковом и спортивном оружии, формировать физически и социально активную личность обучающегося, готового к выполнению своих гражданских обязанностей по защите Отечества.

Задачи программы:

1. Обучающая. Обучить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия; истории создания и развития стрелкового оружия России; мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований; основам судейства соревнований по стрельбе.

2. Воспитательная. Воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; уважение к Вооружѐнным Силам России и их истории; уважение к Российскому оружию и его истории. Сформировать у воспитанников целеустремлѐнность, терпеливость, настойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность. Формировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные расстояния из различных положений.

3. Развивающая. Развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, память, внимательность.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Метапредметные результаты:

1. Научатся организовывать свою деятельность, определять еѐ цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать

достигнутые результаты.

2. Сформируют умения вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, ее преобразование, сохранение и представление, в том числе с использованием современных технологий.
3. Сформируют умение оценивать с позиций социальных норм собственные поступки и поступки других людей.
4. Сформируют умения взаимодействовать с людьми, работать в коллективах с выполнением различных социальных ролей.
5. Сформируют умение выявлять причинно-следственные связи.
6. Научатся производить самоанализ и оценку собственной деятельности.

Личностные результаты:

1. Осознают необходимость соблюдать меры безопасности при стрельбе из оружия.
2. Выработают способность к адекватной самооценке действий при стрельбе.
3. Сформируют чувство ответственности за результаты подготовки к стрельбе.
4. Осознают необходимость психологической и физической подготовки к стрельбе.
5. Осознают потребность в здоровом образе жизни.
6. Научатся вести здоровый образ жизни.
7. Сформируют чувство патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему

народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству.

Предметные результаты планируются на каждый год обучения.

Для отслеживания результативности образовательного процесса по программе «Стрельба» используются следующие виды контроля:

- входной контроль;
- текущий контроль (в течение всего срока реализации программы);
- промежуточный контроль (в конце первого полугодия);
- итоговый контроль (в конце учебного года).

Формы подведения итогов реализации программы

Формы подведения итогов реализации программы «Стрельба»:

1. Сдача нормативов;
2. Зачеты по теории;
3. Участие в соревнованиях;
4. Участия в мастер-классах;
5. Открытые занятия;
6. Рефлексия.

Несмотря на то, что при обучении по дополнительным образовательным программам выставление оценок не предусматривается, считаю, что выставление оценок по результатам стрельбы целесообразно, т.к. помогает ребенку отследить уровень подготовки, провести сравнительный анализ по результатам соревнований внутри группы и является привычным.

Начинающим стрелкам рекомендуется повышать оценки на один уровень за хорошую кучность стрельбы.

Оценивание по результатам стрельбы из пневматической винтовки.
5 выстрелов, 5 метров

Возраст стрелков	Положение при стрельбе	Шкала оценивания за выбитые очки					
		юноши			девушки		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
10-11лет	лежа стоя	13 8	19 14	25 20	11 6	18 13	25 20
12-13	лежа	18	24	30	16	23	30
лет	стоя	13	19	25	11	18	25
14-15 лет	лежа стоя	23 18	29 24	35 30	21 16	28 23	35 30
16-17 лет	стоя	26	32	38	22	29	36

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие.	1	2	3
2.	Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия.	3	15	18
3.	Пневматическое оружие.	4	30	34
4.	Подготовительные упражнения по стрельбе.	3	42	45
5.	Вспомогательные упражнения по стрельбе	3	43	46
6.	Основные упражнения по стрельбе.	3	60	63
7.	Заключительное занятие	1	2	3
8.	Воспитательная работа (согласно плана воспитательной работы).			
9.	О принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни.	4		4

	Итого:	18	198	216

Предметные результаты:

1. Сформируют представления и будут владеть основами теоретических знаний по:
   - истории пулевой стрельбы;
   - технике безопасности при обращении с оружием и при стрельбе; устройству оружия и боеприпасов;
   - техническим данным различным видам оружия;
   - принципу работы пневматической винтовки;
   - техническому уходу за оружием; основам внутренней и внешней баллистики;
   - технике стрельбы по мишеням;
   - основам психологической подготовки при стрельбе;
   - отказам при стрельбе и способы их устранения;
   - алгоритмам выполнения стрельбы в тире;
   - правилам соревнования по стрельбе.
2. Сформируют навыки:
   - подготовки оружия к стрельбе;
   - заряжения и разряжения оружия;
   - плавного нажатия на спусковой крючок;
   - правильного дыхания при стрельбе;
   - изготовки оружия при стрельбе;
3. Овладеют элементарными приемами стрельбы;
4. Будут знать обязанности и права стрелков при обращении с оружием.

СОДЕРЖАНИЕ ИЗУЧАЕМОГО КУРСА

1.Вводное занятие (3 ч.)

Теория (1 ч.). История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы. Техника безопасности при обращении с оружием и при стрельбе. Входная диагностика.

*Практика (2 ч.).*Упражнения для развития общей выносливости, на владение техникой обращения с оружием.

2. Начальные сведения о стрельбе из личного оружия(18ч.)

Теория (3 ч.). История развития огнестрельного и пневматического оружия. История вооружения. Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пуль, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжение и разряжение.

Практика (15 ч.). Упражнения на заряжение и разряжение оружия. Упражнения для развития силы, по пристрелке оружия.

3. Пневматическое оружие (34ч.)

Теория (4 ч.). Устройство и подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Общие данные. Принцип работы. Устройство и назначение основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе. Тир. Оборудование тира и правила его эксплуатации. Соревнования по пулевой стрельбе. Правила соревнований по пулевой стрельбе. Отказы при стрельбе и способы их устранения. Обязанности и права стрелков при обращении с оружием.

Практика (30 ч.). Сборка и разборка пневматической винтовки. Стрельба. Тактика выступления на продолжительных соревнованиях по стрельбе. Упражнения для развития силовой выносливости. Упражнения по подготовке оружия к стрельбе.

4. Подготовительные упражнения по стрельбе (45.)

Теория (3 ч.). Психологическая подготовка стрелка. Преодоление своих отрицательных эмоций. Состояние «боевой готовности». Способность к отключению от внешних и внутренних раздражителей. Характерные ошибки при подготовке к стрельбе.

Практика (42 ч.). Упражнения по подготовке к стрельбе. Упражнение начальное и тренировочное.

Изготовка к стрельбе из винтовки из положения лежа с упора.

Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол.

Изготовка к стрельбе из винтовки из положения стоя.

Применение удлинителя прицельной линии. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Соревнования по стрельбе.

5.Вспомогательные упражнения по стрельбе (50ч.)

Теория (3ч.). Психологическая подготовка стрелка. Овладение правильной и надежной изготовкой для стрельбы из различных положений.

Практика (47.). Упражнения для развития статистической выносливости частей тела при стрельбе из различных положений.
Психологическая подготовка к стрельбе: создание эмоционального подъема при стрельбе; сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точности всех выстрелов упражнения.
Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Стрельба из винтовки по квадрату 10 на 10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.
Определение средней точки попадания.
Соревнования по стрельбе.
6. Основные упражнения по стрельбе(63ч.)
Теория (3ч.). Психологическая подготовка стрелка при выполнении основных упражнений по стрельбе. Умение полностью мобилизовать свои силы для лучшего выполнения упражнения по стрельбе; уверенность в точных выстрелах до конца упражнения; повышение надежности стрельбы в любых экстремальных условиях. Внимание как условие для обеспечения точности всех выстрелов
Практика (60ч.). Дыхательные упражнения. Упражнения по подготовке к стрельбе. Физическая и психологическая подготовка к стрельбе.
Стрельба из винтовки из положения лежа с упора.
Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол.
Вынос точки прицеливания.
Стрелковая игра «Лось и волки».
Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упором.
Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.
Стрелковые игры: «Дуэльная», «Ипподром», «Турнир».
Соревнования по стрельбе.

7.Заключительное занятие (3ч.).

Подведение итогов учебного года. Рефлексия

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Оборудование для проведения занятий: стрелковый тир, пуле улавливатели, прицельный станок. Необходимо иметь в наличии: пневматические винтовки, пульки для пневматических винтовок, мишени, макет автомата.

8 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Воспитательная работа.

Воспитание – это целенаправленное управление процессом развития личности.

Воспитательные задачи связаны с ориентацией обучающихся на критерии добра и зла, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Тренер-преподаватель решает поставленные задачи в соответствии со спецификой возраста обучающихся и взаимоотношений внутри учебной группы (команды), учитывая при этом индивидуальные особенности каждого обучающегося. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности, реализации её творческого потенциала, обеспечение активной социальной защиты ребенка, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по решению собственных проблем.

Основными целевыми ориентирами в воспитании являются:

— российской гражданской принадлежности (идентичности), сознания единства с народом России и Российским государством в его тысячелетней истории и в современности, в настоящем, прошлом и будущем;

— готовности к защите Отечества, способности отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду

— установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья;

— установки на соблюдение и пропаганду здорового образа жизни, сознательное неприятие вредных привычек (курение, зависимости от алкоголя, наркотиков и др.), понимание их вреда;

— уважения к труду, результатам труда (своего и других людей), к трудовым достижениям своих земляков, российского народа, желания и способности к творческому созидательному труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях;

— ориентации на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей семьи, общества.

- Функции тренера-преподавателя при построении воспитательной работы в коллективе являются

- организация разнообразной деятельности в группе;
- забота о развитии каждого обучающегося;
- помощь в решении возникающих проблем.

Основой целью воспитательной работы является:
- работа коллектива, достижению цели которой, подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В лыжных гонках такой перспективой будет победа в спортивных соревнованиях.
- достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной и только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

- Воспитательная работа осуществляется как в процессе тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Задачи воспитательной работы, как правило, следуют из целей. Ими являются:

- воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности и совершенствования спортивных результатов.
- воспитание потребности в здоровом образе жизни, выработка привычки к соблюдению режима, потребности в выполнении физических упражнений.
- расширение кругозора, уточнение представления об окружающем мире, уважительное отношение к культуре родной страны, создание положительной основы. Для воспитания патриотических чувств.
- самоорганизация, взаимопомощь, формирование потребности в ЗОЖ, воспитание трудолюбия.
-организация взаимодействия с другими образовательными учреждениями, общественными организациями, учреждениями культуры и спорта района.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематическиеконсультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (открытые уроки, укрепление материально-технической базы ДЮСШ, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в ДЮСШ (участие родителей в работе управляющего совета школы).

В работе с юными лыжниками применяется широкий круг средств и методов воспитания.

- Воспитательные средства:

-личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов

Воспитательная работа должна создавать условия для самосовершенствования и саморазвития, самоактуализации каждого обучающегося.

Особенно важное значение имеет самовоспитание волевых качеств личности, формирование спортивного характера.

Основой формирования коллектива является цель, достижению которой подчинена деятельность его членов. Намеченная цель должна показывать коллективу возможности развития и перспективы. В лыжных гонках такой

перспективой будет победа в спортивных соревнованиях. Достижение одной цели должно сопровождаться постановкой другой, более сложной. Только в этом случае возможно поступательное развитие коллектива.

Воспитательная работа осуществляется как в процессе тренировочных занятий и соревнований, так и во внеурочное время в форме бесед, лекций, экскурсий, участия в различных праздниках, физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях. В течение всего года ведется работа по формированию сознательного и добросовестного отношения к тренировочным занятиям, привитию организованности, трудолюбия и дисциплины.

Содержание сотрудничества тренера - преподавателя с родителями включает три основных направления:

- психолого-педагогическое просвещение родителей (индивидуальные и тематические консультации);
- вовлечение родителей в учебно-воспитательный процесс (открытые уроки, укрепление материально-технической базы ДЮСШ, совместные мероприятия детей и родителей);
- участие семей обучающихся в управлении учебно-воспитательным процессом в ДЮСШ (участие родителей в работе управляющего совета школы).

В работе с юными лыжниками применяется широкий круг средств и методов воспитания.

ВОСПИТАНИЕ . Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей спортивных навыков и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к спортивным традициям и традициям многонационального народа Российской Федерации.

Задачами воспитания по программе являются: — усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, спортивных правил и традиций ; информирование детей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания; — формирование и развитие личностного отношения детей к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе; — приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, содержания программы. Целевые ориентиры воспитания детей по программе: — освоение детьми понятия о своей

российской спортивной принадлежности (идентичности); — принятие и осознание спортивных ценностей народов России;

— воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности; — формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи; —

воспитание уважение к труду, результатам труда, уважения к старшим.

Формы и методы воспитания;

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования межличностных отношений на основе российских традиционных спортивных, культурных и духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий. Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий при выполнении физических упражнений, в подготовке и проведении и участии в соревнованиях и календарных праздников с участием родителей (законных представителей). В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания, анализ результатов. Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных соревнованиях, мероприятиях, проводимых другими организациями с учётом установленных правил (спортивных) и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов как детей, так и родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей,) и после её завершения (итоговый мониторинг) результатов реализации программы за

учебный период, учебный год). Анализ результатов воспитания по программе предусматривает выводы в продвижения и достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

9 «О принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни». 4 ч

Цель: формирование у обучающихся знаний о здоровом образе жизни, спорте, навыков соблюдения ЗОЖ.

Задачи:

- формирование знаний о здоровом образе жизни;
- воспитание мотивацию к сохранению здоровья, интереса к занятиям физической культурой, спортом, профилактике вредных привычек.

Календарно-тематическое планирование

Раздел «О принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни» - 4 часа					
1	сентябрь	ЗОЖ - что это такое.	1	Беседа	Анкетирование
2	октябрь	Полезные и неполезные привычки	1	Беседа	Практическая работа (коллаж)
3	декабрь	Влияние алкоголя и энергетических напитков на человека.	1	Беседа	
4	май	Спорт и здоровье	1	Беседа	Соревнования «Спорт -против пагубных привычек»

Содержание раздела

1. Что такое «Здоровый образ жизни»

1.1. Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни» (ЗОЖ).

1.2. Основные принципы ЗОЖ: утренняя гимнастика, закаливание, правильное питание, гигиена, исключение алкоголя и курения, активный отдых, психическое здоровье, занятия спортом, правильный режим дня.

1.3. Анкетирование воспитанников.

2. Полезные и вредные привычки.

2.1. Вредные привычки:

- курение, мифы о вейпах.
- алкоголь и сознание.
- лишний вес.
- компьютерная зависимость.

2.2. Полезные привычки:

- утренняя зарядка и двигательная активность;
- занятия спортом;
- правильное питание;
- правильная осанка, как ее сохранить.

3. Влияние алкоголя и энергетических напитков на детей и подростков.

3.1. Причины и факторы употребления алкоголя

3.2. Пагубное влияние алкоголя:

- «удар» в мозг;
- «удар» в живот;
- «удар» по будущему;

4. Спорт и здоровье.

4.1. Зачем заниматься спортом?

4.2. Влияние спорта:

- на мозг;
- на физические качества;
- на психологическое состояние.

4.3. Проведение соревнований «Спорт против пагубных привычек».

Формы подведения итогов реализации программы

- Сдача нормативов;
- Зачеты по теории;
- Участие в соревнованиях;
- Участия в мастер-классах;
- Открытые занятия;
- Рефлексия.

Оценивание по результатам стрельбы из пневматической винтовки.
5 выстрелов, 5 метров

Возраст стрелков	Положение при стрельбе	Шкала оценивания за выбитые очки					
		юноши			девушки		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
10-11лет	лежа стоя	13 8	19 14	25 20	11 6	18 13	25 20
12-13 лет	лежа стоя	18 13	24 19	30 25	16 11	23 18	30 25
14-15 лет	лежа стоя	23 18	29 24	35 30	21 16	28 23	35 30
16-18 лет	стоя	26	32	38	22	29	36

КРИТЕРИИ ОТБОРА ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ В ГРУППЫ СОГ

Индивидуальный отбор проводится на основе локального акта – Положения о порядке приема, зачисления, перевода, отчисления, выпуска обучающихся МБУ ДО «ЦСиДТ» в форме контрольных нормативов, представленных ниже.

Критерий сила
Подъем туловища из положения лежа
Не менее 10 раз
Критерий выносливость
Отжимания от пола
Не менее 5 раз

Координационные способности
Отвести в сторону выпрямленную правую руку и затем быстро приблизить указательный палец к кончику собственного носа (повторить задание с левой руки)
Движение выполняется точно и быстро, отсутствует дрожь

5.Техника безопасности

До начала стрельбы:

- Проверьте исправность оружия. Убедитесь, что винтовка чистая, а все механизмы работают штатно.
- Пройдите инструктаж. К стрельбе допускаются только те, кто изучил правила безопасности, устройство оружия и правила его эксплуатации.
- Организуйте безопасное место для стрельбы. Тир должен быть оборудован так, чтобы исключить рикошеты и случайное попадание пули в посторонние объекты. На территории обязательно должны быть предупредительные надписи («Стой, стреляют») и аптечка для оказания первой помощи.

Во время стрельбы:

- Всегда обращайтесь с оружием как с заряженным и взведённым. Это базовое правило, которое исключает случайные выстрелы.
- Никогда не направляйте оружие на то, во что не собираетесь стрелять. Категорически запрещено целиться и направлять винтовку в людей, животных, в стороны или в тыл, даже если она не заряжена.
- При переноске держите оружие стволом вверх. Это снижает риск случайного выстрела при случайном касании.
- Не держите палец на спусковом крючке, пока не прицелились. До момента прицеливания палец можно держать на предохранительной скобе.
- Заряжайте и взводите оружие только на огневом рубеже по команде руководителя. Это главное правило, которое исключает случайные выстрелы.
- Контролируйте территорию. Следите, чтобы в зоне возможного рикошета или промаха не было людей, животных или предметов.
- Не передавайте заряженное или взведённое оружие другим лицам без команды руководителя. Также не оставляйте его без присмотра.

- Не разбирайте заряженное или взведённое оружие. Проверку и чистку проводите только в специально отведённом месте под руководством инструктора.
- При стрельбе на короткие дистанции (менее 5 метров) обязательно используйте защитные очки. Они уберегут глаза от случайных осколков или частиц.
- Не касайтесь окуляра оптического прицела бровью. При отдаче винтовки есть риск травмы глаза или брови.
- Выполняйте все команды руководителя. Игнорирование команд — серьёзное нарушение, которое может привести к несчастному случаю.

Что запрещено:

- стрелять из неисправного оружия;
- брать или трогать оружие на огневом рубеже без команды руководителя;
- заряжать оружие до команды «Заряжай» или сигнала «Огонь»;
- находиться на огневом рубеже посторонним лицам;
- стрелять не параллельно направлению тира.

После стрельбы:

- Убедитесь, что винтовка разряжена.
- Поставьте оружие на предохранитель, если он есть.
- Сдайте неиспользованные пульки руководителю.

В аварийных ситуациях:

- При появлении в зоне огня людей или животных немедленно прекратите стрельбу.
- При плохом самочувствии или травме сообщите руководителю. Он окажет первую помощь и при необходимости вызовет врача.

Дополнительные рекомендации

- Не допускайте к стрельбе лиц без соответствующих навыков. К занятиям допускаются только те, кто прошёл обучение и усвоил правила безопасности.
- Не оставляйте оружие без присмотра. Даже если оно разряжено.
- Не трогайте чужое оружие без разрешения его владельца. Это правило распространяется и на случаи, когда в районе мишеней находятся люди.

Помните: дисциплина и строгое соблюдение правил — это главный залог безопасности при работе с любым оружием. Е

План
воспитательной работы

на 2028 - 2027 учебный год

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1.	« Осень в лесу» поход	Сентябрь - октябрь	Старосты групп, тренер
2.	«Давайте познакомимся» представление в группах	Сентябрь - октябрь	тренер
3.	«Трудовой десант» приведение в порядок лыжной трассы (для старшей группы).	Октябрь	Тренер, родители
4.	Поход в кинотеатр	Декабрь	Тренер
5.	Поход на каток	Январь-февраль	Тренер, родители
6.	Подведение итогов за сезон	Март	Тренер
7	Участие в мероприятиях, РДДМ «Движение первых».	На протяжении всего года	Тренер, участники группы
8.	«От значка ГТО к покорению спортивных вершин». (тематическое мероприятие).	март	тренер
9.	Родительские собрания (перед выездными соревнованиями)	На протяжении сезона	тренер

Литература:

1.Дворкин А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира. /ОООРедакция журнала «Военные знания».- М,2001. ДжгамадзеТ.А., КорхА.Я., Володина И.С.

2.Подготовка стрелка из пневматического оружия. /Методическая разработка для студентов и слушателей РГАФК. М. Изд. Редакционно- издательского отдела РГАФК, 1998.

3.Кинль В.А. Пулевая стрельба. -М./Просвещение,1989.

4.КорхА.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. -М.,1986

5.Огневая подготовка. Учебник МВД РФ. Авторский коллектив ЦОКР МВД России.- М.,2009.

6.Организацияи проведение занятий по огневой подготовке из стрелкового оружия. Методические рекомендации. - М./Военная академия имени Ф.Э. Дзержинского, 2002.
7.Потапов А.А. Искусство снайпера. - М./Фаир-Пресс,2005.
8.Пуллэм Б., ХейненкратФ.Т. Спортивная стрельба из винтовки. Руководство для стрелков и тренеров. -М./Физкультура и спорт,1993.
9.Стрельба из пневматических винтовок. Методическое пособие. -М., 2011.
10.Федорни В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. Учебное пособие. – Краснодар/ Редакционно-издательского совета Кубинской государственной академии Ф К,1995.
11.Юрьев А.А. Пулевая спортивная стрельба. Издание 3-е. - М./Воениздат,1996.