

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОСВІТИ І НАУКИ ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСНОЇ ДЕРЖАВНОЇ  
АДМІНІСТРАЦІЇ  
ВІДДІЛ ОСВІТИ, МОЛОДІ ТА СПОРТУ ЗАЧЕПИЛІВСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ  
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ЗАЧЕПИЛІВСЬКИЙ БУДИНОК ДИТЯЧОЇ ТА ЮНАЦЬКОЇ  
ТВОРЧОСТІ» ЗАЧЕПИЛІВСЬКОЇ СЕЛИЩНОЇ РАДИ БЕРЕСТИНСЬКОГО РАЙОНУ  
ХАРКІВСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Навчальна програма з позашкільної освіти  
військово-патріотичного напрямку

**«Юні захисники України»**

**(Основний рівень, 1 рік навчання, загальний обсяг: 144 години на рік)**

Програма створена на основі програми гуртка військово-патріотичного напрямку «Влучний стрілець» (автор – Пінкевич Г.П.), схваленої Комісією з військово-патріотичного виховання Науково-методичної ради з питань освіти МОН України (Лист ПТЗО від 19.07.2013 р. № 14.1/12-Г-357).

Схвалена методичною радою Комунального закладу «Зачепилівський будинок дитячої та юнацької творчості», протокол № 1 від 01.09.2026 та затверджена наказом директора № 132 від 01.09.2026

## 1. ПОЯСНЮВАЛЬНА ЗАПИСКА

Військово-патріотичне виховання учнівської молоді набуває особливої актуальності в умовах сучасних викликів та необхідності захисту суверенітету України. Навчальна програма гуртка «Юні захисники України» розроблена відповідно до Законів України «Про освіту», «Про позашкільну освіту», наказу Міністерства освіти і науки України від 06.06.2022 №527 «Про деякі питання національно-патріотичного виховання в закладах освіти України та визнання таким, що втратив чинність, наказу Міністерства освіти і науки України від 16.06.2015 № 641», Положення про Всеукраїнську дитячо-юнацьку військово-патріотичну гру «Сокіл» («Джура»), затвердженого Постановою Кабінету Міністрів України від 17 жовтня 2018 року «Деякі питання дитячо-юнацького військово-патріотичного виховання (зі змінами, в редакції 20.03.2026).

Програма є адаптованою. За основу взято базові стандарти кульової стрільби, які інтегровано із сучасними вимогами до національно-патріотичного виховання в умовах правового режиму воєнного стану.

**Мета програми:** формування в учнів ключових компетентностей особистості засобами військово-прикладної кульової стрільби, виховання високої патріотичної свідомості, готовності до виконання конституційного обов'язку із захисту незалежності та територіальної цілісності України, а також розвиток психологічної стійкості, самовладання та дисципліни.

### **Завдання програми:**

- **Пізнавальні:** Вивчення історії українського війська та стрілецького спорту, засвоєння матеріальної частини зброї, правил безпеки в тирі та теорії пострілу.
- **Практичні:** Формування стійких навичок стрільби з пневматичної гвинтівки з різних положень, навички чищення, обслуговування та пристрілювання зброї.
- **Виховні:** Виховання дисциплінованості, відповідальності за власні дії та безпеку оточуючих, командного духу, поваги до державних символів України.

### **Організаційні параметри курсу:**

- Програма розрахована на вихованців віком 13–18 років (учні 8–11 класів).
- Тривалість навчання: 1 рік (основний рівень).
- Загальна кількість годин: 144 години.
- Режим занять: 4 години на тиждень (2 рази по 2 академічні години або за узгодженим графіком закладу).
- База проведення занять: спеціалізований стрілецький тир.

## 2. НАВЧАЛЬНО-ТЕМАТИЧНИЙ ПЛАН

| №<br>п/п | Назва розділу та тем занять                                         | Усього     | Теорія    | Практика   |
|----------|---------------------------------------------------------------------|------------|-----------|------------|
| 1.       | Вступне заняття. Заходи безпеки в тиру. БЖД.                        | 6          | 4         | 2          |
| 2.       | Матеріальна частина пневматичної зброї. Догляд та чищення.          | 14         | 4         | 10         |
| 3.       | Прицільні пристрої та теорія прицілювання.                          | 12         | 4         | 8          |
| 4.       | Техніка та елементи стрільби з положення «Лежачи» (з упору та без). | 26         | 2         | 24         |
| 5.       | Техніка та елементи стрільби з положення «З коліна».                | 24         | 2         | 22         |
| 6.       | Техніка та елементи стрільби з положення «Стоячи».                  | 28         | 2         | 26         |
| 7.       | Визначення Середньої Точки Влучення (СТВ) та внесення поправок.     | 14         | 2         | 12         |
| 8.       | Підсумкові класифікаційні змагання, заліки та турніри.              | 20         | 0         | 20         |
|          | <b>УСЬОГО ГОДИН</b>                                                 | <b>144</b> | <b>20</b> | <b>124</b> |

## 2. ЗМІСТ ПРОГРАМИ (З КОРЕКТУВАДАННЯМ НА ОСНОВІ КТП)

### Розділ 1. Вступне заняття. Заходи безпеки в тиру (6 год)

- Теорія (4 год):** Заходи безпеки в тиру. БЖД. Вступ до курсу. **Історія розвитку стрілецького спорту та видатні постаті у стрілецькій справі в Україні.** Правила внутрішнього розпорядку у підземному стрілецькому приміщенні. **Еволюція українського війська (від героїчної доби козацтва до сучасних Збройних Сил України — ЗСУ).** Обов'язковий інструктаж із безпеки життєдіяльності (БЖД) під час поводження зі зброєю. Чотири універсальні правила безпечного поводження зі зброєю (система Джеффа Купера). Специфіка приміщення тиру (робота примусової вентиляції, закритий простір вогневої позиції).
- Практика (2 год):** Вивчення, тренування та чітке, автоматичне, миттєве виконання системи звукових та візуальних команд керівника стрільб: «Заряджай!», «Вогонь!», «Сій, припинити стрільбу!», «Зброю до огляду!», «Розряджай!». Ознайомлювальний тренувальний вихід на лінії вогневого рубежу та мішеней.

## **Розділ 2. Матеріальна частина пневматичної зброї (14 год)**

- **Теорія (4 год):** Призначення, класифікація та тактико-технічні характеристики (ТТХ) пневматичних гвинтівок калібру 4,5 мм. Будова та принцип дії пружинно-поршневих та газово-поршневих систем із переломним стволом або підствольним важелем. Взаємодія частин і механізмів зброї під час пострілу. Механізми запирання ствола та автоматичні/неавтоматичні запобіжники. Особливості та типи свинцевих набоїв калібру 4,5 мм (використання куль типу «Match»).

- **Практика (10 год):** Проведення зовнішнього огляду зброї перед стрільбою. Алгоритм неповного та повного розбирання макета для обслуговування. Покрокове чищення нарізного ствола за допомогою латунного або сталевого шомпола, вішера, йоржиків та нейтрального рушничного мастила (видалення свинцевого нальоту). Змашування вузлів тертя. Алгоритм дії при виникненні технічних затримок (осічка, застрягання кулі в каналі ствола). Самостійна підготовка робочого місця стрільця та консервація гвинтівок на зберігання.

## **Розділ 3. Прицільні пристрої та теорія прицілювання (12 год)**

- **Теорія (4 год):** Теорія влучного пострілу. Фізика польоту кулі у закритому просторі. Призначення та будова відкритих (мушка і цілик), діоптричних та оптичних прицілів. Поняття про лінію прицілювання та оптичну вісь. Особливості прицілювання під нижній обріз «чорного кола». Вплив фокусування ока стрільця: поняття «рівної мушки» (мушка чітка, а мішень — злегка розмита).

- **Практика (8 год):** Визначення анатомічно домінуючого (провідного) ока стрільця за допомогою тестів. Практичні вправи на «холосте» прицілювання по спортивній мішені №8 без виконання пострілу. Поняття паралаксу прицілу та вправи на усунення помилок зміщення голови відносно осі прицілювання. Тренування м'язів ока та зорової стійкості, запобігання втомі очей («замилуванню») під час тривалого прицілювання.

## **Розділ 4. Техніка та елементи стрільби з положення «Лежачи» (26 год)**

- **Теорія (2 год):** Фізичні та біомеханічні основи положення «лежачи». Анатомія стрільця та стійкість системи «стрілець-зброя». Правила правильної вкладки прикладу в плече. Використання упору (мішків із піском, спеціальних підставок). Особливості дихального циклу під час пострілу: затримка подиху на природному напіввидиху. Техніка обробки спуску: плавне та рівномірне натискання на спусковий гачок пучкою вказівного пальця строго назад, без ривків.

- **Практика (24 год):** Відпрацювання прийняття положення лежачи з упору. Перші практичні постріли на купність. Виконання стрільб лежачи з упору по спортивній мішені №8 на дистанції 10 метрів (серії по 5 пострілів). Психологічні помилки стрільця: боротьба з «очікуванням пострілу» та мимовільним посмикуванням зброї. Перехід до стрільби з положення лежачи без упору (використання власних ліктів як жорсткої опори). Стабілізація

положення тіла та м'язове розслаблення під час утримання гвинтівки на ліктях. Стрільба лежачи по армійській грудній мішені №7 (пропорційно зменшеній для дистанції 10 метрів). Відпрацювання автоматизму швидкої вкладки гвинтівки. Проведення контрольно-рубіжного заліку з модуля з веденням відомості балів.

### **Розділ 5. Техніка та елементи стрільби з положення «З коліна» (24 год)**

- **Теорія (2 год):** Біомеханіка стрільби з положення «З коліна». Правила прийняття положення, посадка на стопу, вибір кутів винесення опорних ніг відносно лінії мішеней. Призначення та правильне використання стрілецької подушки (валика-підголінника) під гомілкостопний суглоб для забезпечення нерухомості тазу. Розподіл ваги тіла та особливості утримання лівої руки (лікоть на коліні без ковзання).

- **Практика (22 год):** «Сухе» (холосте) відпрацювання стійки з коліна з фіксацією рівноваги тіла протягом 3–5 хвилин без зброї та зі зброєю. Налаштування та використання збройового ремня як додаткового важеля фіксації лівої руки. Перші практичні постріли з коліна з близької відстані (5 метрів) для перевірки стійкості. Виконання стрільб з коліна на стандартну дистанцію 10 метрів по мішені №8 серіями по 5 пострілів із фіксацією часу. Аналіз коливань дульного зрізу гвинтівки та методи їх зупинки через дихання. Тренування статичної витривалості м'язів спини та ніг під час серійної стрільби (10 пострілів). Контрольна здача нормативу з підрахунком вибитих очок. Розбір типових помилок (звалювання гвинтівки вбік) та додаткове коригування стійки підлітків.

### **Розділ 6. Техніка та елементи стрільби з положення «Стоячи» (28 год)**

- **Теорія (2 год):** Особливості найскладнішого положення в кульовій стрільбі — стрільби «Стоячи». Біомеханіка класичної снайперської стійки. Анатомічні особливості: розподіл ваги тіла на обидві ноги, положення стоп, тазу та хребта. Способи утримання гвинтівки (упор ліктя лівої руки в клубову кістку таза або щільне притискання до тулуба, розслаблення правої руки). Психологічні аспекти: боротьба з «очікуванням пострілу» та коливанням зброї.

- **Практика (26 год):** Холосте тренування перед дзеркалом або білою стіною для контролю балансу тіла та горизонталі плечового поясу. Вправи на координацію та утримання балансу тіла на обох ногах без зброї та зі зброєю. Тривале статичне утримання зброї для зміцнення цільових м'язів. Перші постріли з положення стоячи по білих аркушах із чорною точкою (відпрацювання моменту натискання на спуск). Перехід до системної стрільби стоячи на 10 метрів по мішені №8, оцінка первинного розсіювання куль. Психологічне додання страху «хвилювання мішені» (коли стрілець боїться натиснути спуск через коливання мушки). Серійне виконання вправ стоячи: 5 серій по 3 постріли з обов'язковим відпочинком. Контроль втоми м'язів, спеціальні дихальні вправи на розслаблення. Постріли з положення стоячи в лімітований проміжок часу (не більше 30 секунд на один постріл). Динамічне

винесення гвинтівки на лінію прицілювання з положення «Зброя на ремені». Здача залікового нормативу з модуля з фіксацією результатів. Комплексний порівняльний аналіз індивідуальних результатів стрільби у трьох положеннях та індивідуальне коригування елементів пострілу для вихованців, які мають низькі бали.

## **Розділ 7. Визначення Середньої Точки Влучення (СТВ) та внесення поправок (14 год)**

- **Теорія (2 год):** Теорія зовнішньої балістики. Поняття про розсіювання пострілів та відхилення траєкторії кулі. Що таке Середня Точка Влучення (СТВ). Графічний та математичний метод розрахунку Середньої Точки Влучення за 3-ма та 4-ма пробіями. Приведення пневматичної зброї до нормального бою (пристрілька). Будова механізмів поправок прицілу: мікрометричні гвинти цілика (барабанчики, поняття ціни «кліка» регульовального гвинта). Правило поправок: «куди крутиш барабанчик — туди зміщується влучення». Основи балістики кулі 4,5 мм у закритому приміщенні тиру.

- **Практика (12 год):** Геометричне знаходження СТВ та розрахунок лінійного зміщення СТВ у міліметрах відносно абсолютного центру («десятки») на реальних відстріляних паперових мішенях. Самостійний розрахунок необхідної кількості «кліків» барабанчиків прицілу для зміщення СТВ у центр мішені. Самостійне приведення пневматичної гвинтівки до нормального бою (пристрілька зброї під себе) під керівництвом інструктора. Вплив штучного електричного освітлення підземного тиру та тіней на суб'єктивне сприйняття мішені й зміщення СТВ. Пристрілька та перевірка СТВ зброї у разі переходу на інший тип або вагу свинцевої кулі.

## **Розділ 8. Фінальні класифікаційні змагання, підсумкові заліки та турніри (20 год)**

- **Практика (20 год):** Практичний контрольний урок: самостійна пристрілка гвинтівки за обмежену кількість набоїв (5 шт). Вивчення правил проведення стрілецьких змагань та здачі нормативів: обов'язки суддів та стрільців, правила підрахунку балів за допомогою шаблонів (калібрів). Психологічна саморегуляція стрільця перед відповідальним стартом. Особливості швидкісної військово-прикладної стрільби (виконання серії пострілів за обмежений ліміт часу). Вправи на перенесення вогню за фронтом (послідовне ураження трьох паперових мішеней зліва направо). Комплексна спортивна стрілецька вправа: швидкий перехід від 5 пострілів лежачи до 5 пострілів з коліна. Стрільба в умовах умовного психологічного стресу (команда за свистком, різкі звукові подразники). Організаційні питання та технічна підготовка тиру до проведення підсумкових змагань гуртка. Проведення фінальних змагань: День 1 (виконання залікових серій з положень «Лежачи» та «З коліна»), День 2 (виконання залікових серій з положення «Стоячи»). Суддівство, підрахунок балів за допомогою калібрів, визначення переможців за сумою очок. Комплексний аналіз індивідуального прогресу

кожного гуртківця за навчальний рік. Офіційне нагородження переможців грамотами. Повне технічне обслуговування та консервація гвинтівок на літній період.

#### 4. МАТЕРІАЛЬНО-ТЕХНІЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ГУРТКА

1. **Зброя та приналежності:** Пневматичні гвинтівки калібру 4,5 мм (.177) пружинно-поршневого або газово-пружинного типу з відкритим чи діоптричним прицілом (наприклад, МР-512, «Чайка» або аналоги) — не менше 3-5 одиниць на вогневий рубіж. Шомполи під калібр 4,5 мм, набори вішерів, йоржиків та нейтральне рушничне мастило для догляду й чищення.

2. **Набої та витратні матеріали:** Свинцеві кулі калібру 4,5 мм типу «Match/Diablo» (з плоскою головною частиною). Паперові або картонні мішені: спортивна мішень №8 (міжнародний стандарт для пневматики на 10 м) та армійська мішень №7 (грудна фігура з колами, масштабована під умови тиру).

3. **Обладнання тиру:** Обладнані стрілецькі місця (мати для стрільби лежачи, стійкі столи). Надійні сталеві кулевловлювачі, які виключають небезпеку рикошету. Механічні або тросові системи доставки мішеней. Система штучного загального освітлення + окреме спрямоване підсвічування лінії мішеней. Примусова припливно-витяжна вентиляція для видалення пилу та залишків продуктів пострілу. Аптечка першої до медичної допомоги.

#### 5. ОЧІКУВАНІ РЕЗУЛЬТАТИ НАВЧАННЯ ТА КРИТЕРІЇ ОЦІНЮВАННЯ

##### **Вихованці мають знати:**

- Правила БЖД, внутрішній розпорядок у тирі та 4 універсальні правила Джеффа Купера.
- Історію розвитку стрілецького спорту в Україні та еволюцію українського війська (від козацтва до ЗСУ).
- Будову, ТТХ, порядок обслуговування (чищення, змащування, консервація) пневматичної гвинтівки.
- Правила прицілювання (поняття «рівної мушки»), дихання, спуску та вибору стійки у трьох положеннях (лежачи, з коліна, стоячи).
- Алгоритм геометричного та математичного розрахунку Середньої Точки Влучення (СТВ) та логіку внесення поправок у приціл.

##### **Вихованці мають уміти:**

- Беззаперечно й миттєво виконувати команди керівника на вогневому рубежі.
- Самостійно готувати зброю до стрільби, безпечно заряджати, чистити її та обслуговувати.
- Стабільно стріляти з трьох положень (лежачи, з коліна, стоячи), показуючи високу влучність та купність влучань.
- Самостійно вносити корективи в прицільні пристрої гвинтівки (робити «кліки» барабанчиками) відповідно до результатів відстрілу.
- Успішно орієнтуватися в правилах проведення стрілецьких змагань та самостійно підраховувати бали за допомогою калібрів.