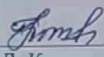


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
АДМИНИСТРАЦИЯ МОСКОВСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 354 МОСКОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА  
на заседании  
Педагогического совета  
ГБОУ школы №354  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол №1  
« 31 » 08 2026  
Председатель  
И.Э. Кашенова

СОГЛАСОВАНА  
заместитель директора по  
УВР  
ГБОУ школы №354  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
«31 » 08 2026  
  
Е.Л. Кот

УТВЕРЖДЕНА  
приказом и.о. директора  
ГБОУ школы №354  
Московского района  
Санкт-Петербурга  
№ 238-ОД  
от « 31 » 08 2026  
  
И.Э. Кашенова



Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
**Стрелковый тир»**

Срок освоения: 1 год  
Возраст обучающихся: 11-17 лет

Санкт-Петербург 2026

### **Пояснительная записка.**

Направленность программы – физкультурно-спортивная

Уровень программы – ознакомительный

Первоисточник – «Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 2013 г.

Программа «тир» разработана для учащихся от 7 до 13 лет на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

#### ***Основополагающие принципы:***

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

#### **Основные направления деятельности:**

1. Развитие познавательной активности в области расширения и укрепления теоретических знаний по стрелковому спорту.
2. Совершенствование и укрепление у учащихся практических навыков по стрельбе из лазерного тира.
3. Привлечение детей к систематическим занятиям стрелкового спорта.
4. Активизация познавательной деятельности в области стрелкового спорта.

5.Создание благоприятного нравственно-психологического климата в коллективах, основу которого составляет радость общения, радость общего дела, радость победы.

**Актуальность.** Клуб создан с целью военно-патриотического воспитания детей и подростков, пропаганды стрелкового спорта, личного и профессионального самоопределения, творческого досуга.

**Новизна** данной программы заключается в том, что она включает модное направление в спорте. Настоящая программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области стрелкового спорта, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий

**Педагогическая целесообразность** - Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

**Цель:** заинтересовать детей и подростков стрелковым спортом.

**Обучающие задачи:** дать основные теоретические и практические знания в области стрелкового спорта, меры безопасности при стрельбе (лазерный тир)

**Воспитательные задачи:**

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание чувство гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувство ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- понимание здорового образа жизни.

**Развивающие задачи:**

- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

**Принципы:**

- учет индивидуальных и возрастных особенностей детей и подростков;
- выбор вида деятельности по интересу;
- доступность программы.

## **Методы и средства:**

- словесный (объяснение, рассказ, беседа);
- наглядный (стенды, плакаты, видеофильмы, книги);
- практический (упражнения в стрельбе из лазерного тира).

Программа рассчитана на детей и подростков от 7 до 13 лет.

Срок реализации программы - 2 года.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 12 человек,  
2 год обучения – 12 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 2 раза в неделю по 2 часа, 68 часов в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы секции «тир» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Работа по программе осуществляется в группе согласно учебно-тематическому плану.

**Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы** от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе стрелковому спорту – это лидер мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность учащихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня.

## **Ожидаемые результаты**

Овладение основами теоретических знаний, практических умений по программе «Тир».

## **В конце первого года обучения учащиеся должны:**

### **Знать:**

1. Историю развития стрелкового спорта.

2. Развитие стрелкового оружия в России.
3. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия.
4. Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки.
5. Порядок разборки и сборки винтовки.
6. Характерные неисправности, их устранение.
7. Уход за оружием, хранение.
8. Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тиру.
9. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание.

**Уметь:**

1. Правильно вести стрельбу стоя по неподвижной мишени.
2. Правильно вести стрельбу сидя «с колена» по неподвижной.
3. Правильно вести стрельбу лежа по неподвижной мишени.

**Оценка эффективности реализации программы.**

**Воспитательный эффект:**

- формирование нравственных, морально-волевых качеств;
- формирование психологической и волевой готовности к патриотическому поведению;
- формирование понимания необходимости вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом;
- формирование навыков культуры общения, коллективизма.

**Социальный эффект:**

- отвлечение подростков от антисоциальной деятельности;
- правовое воспитание, профилактика негативного поведения.

**Оздоровительный эффект:**

- привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

### **Развивающий эффект:**

- активизация познавательной активности в различных областях деятельности человека, связанных с безопасной жизнедеятельностью;
- расширение и углубление знаний, умений и навыков по стрелковой подготовке, здоровому образу жизни;
- формирование чувства осмысления необходимости полученных знаний, эффективности проводимых практических мероприятий.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Согласно ГБОУ Школы №1399 организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность по физической культуре (тир) составило 2 час в неделю (68 часа в год).

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки 1-2 года обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях малых городов. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – тир, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Рабочая программа рассчитана на 68 часов в год. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Формы подведения итогов реализации рабочей программы. Итогом реализации программы «Тир» планируется участие в школьных, районных соревнованиях

#### Учебно-тематический план 1 год обучения

| №  | Название раздела                                                | Кол-во часов |          |       | Формы аттестации/контроля  |
|----|-----------------------------------------------------------------|--------------|----------|-------|----------------------------|
|    |                                                                 | теория       | практика | всего |                            |
| 1. | Вводное занятие ТБ на занятия.                                  | 1            |          | 1     | Просмотр выполненных игры. |
| 2. | История развития стрелкового спорта                             | 2            |          | 2     | Просмотр выполненных игры. |
| 3. | Инструкции при обращении с оружием                              | 2            |          | 2     | Просмотр выполненных игры. |
| 4. | Материальная часть лазерный тир                                 | 6            |          | 6     | Просмотр выполненных игры. |
| 5. | Правила поведения в тире и на линии огня                        | 1            |          | 1     | Просмотр выполненных игры. |
| 6. | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени            | 1            | 14       | 15    | Просмотр выполненных игры. |
| 7. | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени | 1            | 15       | 16    | Просмотр выполненных игры. |
| 8. | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени            | 1            | 11       | 12    | Просмотр выполненных игры. |

|    |                              |  |    |    |              |
|----|------------------------------|--|----|----|--------------|
| 9. | Внутригрупповые соревнования |  | 15 | 15 | Соревнования |
|----|------------------------------|--|----|----|--------------|

**Календарно-тематическое планирование ( 1 год обучения )**

| № | Дата проведения | Форма занятия             | Кол-во часов | Тема урока                                                                                                                         | Место проведения | Форма контроля |
|---|-----------------|---------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------|
| 1 |                 | Изучение нового материала | 1            | Цели, задачи и содержание кружка «Тир».                                                                                            | Спортивный зал   | Текущий        |
| 2 |                 | Изучение нового материала | 1            | История развития стрелкового спорта                                                                                                | Спортивный зал   | Текущий        |
| 3 |                 | Изучение нового материала | 1            | Развитие стрелкового оружия в России (просмотр видеофильма «История оружия»)                                                       | Спортивный зал   | Текущий        |
| 4 |                 | Изучение нового материала | 1            | Меры безопасности при обращении с оружием.<br>Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия              | Спортивный зал   | Текущий        |
| 5 |                 | Совершенствование         | 1            | Меры безопасности при обращении с оружием.<br>Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия              | Спортивный зал   | Текущий        |
| 6 |                 | Изучение нового материала | 1            | Материальная часть пневматической винтовки.<br>Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки | Спортивный зал   | Текущий        |
| 7 |                 | Совершенствование         | 1            | Материальная часть пневматической винтовки.<br>Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки | Спортивный зал   | Текущий        |
| 8 |                 | Совершенствование         | 1            | Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»)                                                              | Спортивный зал   | Текущий        |

|    |  |                           |   |                                                                                              |                |         |
|----|--|---------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|
| 9  |  | Изучение нового материала | 1 | Характерные неисправности, их устранение                                                     | Спортивный зал | Текущий |
| 10 |  | Изучение нового материала | 1 | Уход за оружием, хранение                                                                    | Спортивный зал | Текущий |
| 11 |  | Совершенствование         | 1 | Уход за оружием, хранение                                                                    | Спортивный зал | Текущий |
| 12 |  | Изучение нового материала | 1 | Правила поведения в тире и на линии огня.<br>Обязанности дежурного по тире                   | Спортивный зал | Текущий |
| 13 |  | Изучение нового материала | 1 | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание | Спортивный зал | Текущий |
| 14 |  | Изучение нового материала | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени                                         | Спортивный зал | Текущий |
| 15 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени                                         | Спортивный зал | Текущий |
| 16 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени                                         | Спортивный зал | Текущий |
| 17 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени                                         | Спортивный зал | Текущий |
| 18 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени                                         | Спортивный зал | Текущий |
| 19 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени                                         | Спортивный зал | Текущий |
| 20 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени                                         | Спортивный зал | Текущий |
| 21 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени                                         | Спортивный зал | Текущий |
| 22 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени                                         | Спортивный зал | Текущий |

|    |  |                           |   |                                                                                               |                |              |
|----|--|---------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| 23 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Текущий      |
| 24 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Текущий      |
| 25 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Текущий      |
| 26 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Текущий      |
| 27 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Текущий      |
| 28 |  | Изучение нового материала | 1 | Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание | Спортивный зал | Текущий      |
| 29 |  | Изучение нового материала | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени                               | Спортивный зал | Текущий      |
| 30 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени                               | Спортивный зал | Текущий      |
| 31 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени                               | Спортивный зал | Текущий      |
| 32 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени                               | Спортивный зал | Текущий      |
| 33 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени                               | Спортивный зал | Тестирование |
| 34 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени                               | Спортивный зал | Тестирование |
| 35 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени                               | Спортивный зал | Тестирование |
| 36 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени                               | Спортивный зал | Тестирование |

|    |  |                           |   |                                                                                               |                |              |
|----|--|---------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| 37 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени                               | Спортивный зал | Тестирование |
| 38 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени                               | Спортивный зал | Тестирование |
| 39 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени                               | Спортивный зал | Тестирование |
| 40 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени                               | Спортивный зал | Тестирование |
| 41 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени                               | Спортивный зал | Тестирование |
| 42 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени                               | Спортивный зал | Тестирование |
| 43 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени                               | Спортивный зал | Тестирование |
| 44 |  | Изучение нового материала | 1 | Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание | Спортивный зал | Тестирование |
| 45 |  | Изучение нового материала | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Тестирование |
| 46 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Тестирование |
| 47 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Тестирование |
| 48 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Тестирование |
| 49 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Тестирование |
| 50 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Тестирование |
| 51 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Тестирование |
| 52 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Тестирование |
| 53 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Тестирование |
| 54 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Тестирование |

|    |  |                           |   |                                                                                                |                |              |
|----|--|---------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
|    |  |                           |   | мишени                                                                                         |                |              |
| 55 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                           | Спортивный зал | Тестирование |
| 56 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                           | Спортивный зал | Тестирование |
| 57 |  | Совершенствование         | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м; три – пробных, десять – зачетных            | Спортивный зал | Тестирование |
| 58 |  | Совершенствование         | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м; три – пробных, десять – зачетных            | Спортивный зал | Тестирование |
| 59 |  | Изучение нового материала | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных | Спортивный зал | Тестирование |
| 60 |  | Совершенствование         | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных | Спортивный зал | Тестирование |
| 61 |  | Совершенствование         | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных | Спортивный зал | Тестирование |
| 62 |  | Совершенствование         | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных | Спортивный зал | Тестирование |
| 63 |  | Изучение нового материала | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба лежа - 10 м; три – пробных, десять – зачетных            | Спортивный зал | Тестирование |
| 64 |  | Совершенствование         | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба лежа - 10 м; три – пробных, десять – зачетных            | Спортивный зал | Тестирование |
| 65 |  | Совершенствование         | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба лежа - 10 м; три – пробных, десять – зачетных            | Спортивный зал | Тестирование |
| 66 |  | Совершенствование         | 1 | Соревнования                                                                                   | Соревнования   | Тестирование |
| 67 |  | Совершенствование         | 1 | Соревнования                                                                                   | Соревнования   | Тестирование |
| 68 |  | Совершенствование         | 1 | Соревнования                                                                                   | Соревнования   | Тестирование |

## **Содержание учебного плана**

**первого года обучения (68 ч.)**

### **Теория:**

#### **I. Вводное занятие (1 ч).**

**Тема.** Цели, задачи и содержание кружка «Меткий стрелок».

#### **II. История развития стрелкового спорта (2 ч).**

**Тема.** История развития стрелкового спорта (1 ч).

**Тема.** Развитие стрелкового оружия в России (просмотр видеофильма «История оружия») (1ч).

#### **III. Инструкции при обращении с оружием (2 ч).**

**Тема.** Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия (2 ч).

#### **IV. Материальная часть лазерная пневматической винтовки (6 ч).**

**Тема.** Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки (2 ч).

**Тема.** Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка») (1 ч).

**Тема.** Характерные неисправности, их устранение (1 ч).

**Тема.** Уход за оружием, хранение (2 ч).

#### **V. Правила поведения в тире и на линии огня (1 ч).**

**Тема.** Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире (1 ч).

### **Практика:**

#### **VI. Правила и приемы стрельбы стоя (15 ч).**

**Тема.** Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание (1 ч).

**Тема.** Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени  
(14 ч).

## **VII. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» (16 ч).**

**Тема.** Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание (1 ч).

**Тема.** Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени (15 ч).

## **VIII. Правила и приемы стрельбы лежа (12 ч).**

**Тема.** Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание (1 ч).

**Тема.** Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени (11 ч).

## **IX. Внутригрупповые соревнования (15ч).**

**Тема.** Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (5 ч).

**Тема.** Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (4 ч).

**Тема.** Подготовка к соревнованиям – стрельба лежа - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (3 ч).

**Тема.** Соревнования (3 ч).

### **Учебно-тематический план 2 год обучения**

| №  | Название раздела               | Кол-во часов |          |       | Формы аттестации/контроля |
|----|--------------------------------|--------------|----------|-------|---------------------------|
|    |                                | теория       | практика | всего |                           |
| 1. | Вводное занятие ТБ на занятии. | 1            |          | 1     | Просмотр выполненных игр. |

|    |                                                                 |   |    |    |                            |
|----|-----------------------------------------------------------------|---|----|----|----------------------------|
| 2. | История развития стрелкового спорта                             | 2 |    | 2  | Просмотр выполненных игры. |
| 3. | Инструкции при обращении с оружием                              | 2 |    | 2  | Просмотр выполненных игры. |
| 4. | Материальная часть лазерный тир                                 | 6 |    | 6  | Просмотр выполненных игры. |
| 5. | Правила поведения в тире и на линии огня                        | 1 |    | 1  | Просмотр выполненных игры. |
| 6. | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени            | 1 | 14 | 15 | Просмотр выполненных игры. |
| 7. | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени | 1 | 15 | 16 | Просмотр выполненных игры. |
| 8. | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени            | 1 | 11 | 12 | Просмотр выполненных игры. |
| 9. | Внутригрупповые соревнования                                    |   | 15 | 15 | Соревнования.              |

### Календарно-тематическое планирование ( 2 год обучения )

| №<br>уро<br>ка | Дата<br>провед<br>ения | Форма<br>занятия | Кол-<br>во<br>часов | Те<br>ма<br>ур<br>ок<br>а | Место проведения | Форма контроля |
|----------------|------------------------|------------------|---------------------|---------------------------|------------------|----------------|
|----------------|------------------------|------------------|---------------------|---------------------------|------------------|----------------|

|   |  |                                             |   |                                                                                                                                    |                |         |
|---|--|---------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|
| 1 |  | Изучени<br>е<br>новог<br>о<br>матер<br>иала | 1 | Цели, задачи и содержание кружка «Тир».                                                                                            | Спортивный зал | Текущий |
| 2 |  | Изучени<br>е<br>новог<br>о<br>матер<br>иала | 1 | История развития стрелкового спорта                                                                                                | Спортивный зал | Текущий |
| 3 |  | Изучени<br>е<br>новог<br>о<br>матер<br>иала | 1 | Развитие стрелкового оружия в России (просмотр видеофильма «История оружия»)                                                       | Спортивный зал | Текущий |
| 4 |  | Изучени<br>е<br>новог<br>о<br>матер<br>иала | 1 | Меры безопасности при обращении с оружием.<br>Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия              | Спортивный зал | Текущий |
| 5 |  | Совершенство<br>вание                       | 1 | Меры безопасности при обращении с оружием.<br>Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия              | Спортивный зал | Текущий |
| 6 |  | Изучени<br>е<br>новог<br>о<br>матер<br>иала | 1 | Материальная часть пневматической винтовки.<br>Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки | Спортивный зал | Текущий |
| 7 |  | Совершенство<br>вание                       | 1 | Материальная часть пневматической винтовки.<br>Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки | Спортивный зал | Текущий |

|    |  |                                             |   |                                                                                                     |                |         |
|----|--|---------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|
| 8  |  | Совершенство<br>вание                       | 1 | Порядок разборки и сборки винтовки (плакат<br>«пневматическая винтовка»)                            | Спортивный зал | Текущий |
| 9  |  | Изучени<br>е<br>новог<br>о<br>матер<br>иала | 1 | Характерные неисправности, их устранение                                                            | Спортивный зал | Текущий |
| 10 |  | Изучени<br>е<br>новог<br>о<br>матер<br>иала | 1 | Уход за оружием, хранение                                                                           | Спортивный зал | Текущий |
| 11 |  | Совершенство<br>вание                       | 1 | Уход за оружием, хранение                                                                           | Спортивный зал | Текущий |
| 12 |  | Изучени<br>е<br>новог<br>о<br>матер<br>иала | 1 | Правила поведения в тире и на линии огня.<br>Обязанности дежурного по тире                          | Спортивный зал | Текущий |
| 13 |  | Изучени<br>е<br>новог<br>о<br>матер<br>иала | 1 | Основные элементы техники выполнения<br>выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка,<br>дыхание | Спортивный зал | Текущий |
| 14 |  | Изучени<br>е<br>новог<br>о<br>матер<br>иала | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной<br>мишени                                             | Спортивный зал | Текущий |

|    |  |                            |   |                                                                                                    |                |         |
|----|--|----------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|---------|
| 15 |  | Совершенство<br>вание      | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по<br>неподвижной                                                   | Спортивный зал | Текущий |
|    |  |                            |   | мишени                                                                                             |                |         |
| 16 |  | Совершенство<br>вание      | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной<br>мишени                                            | Спортивный зал | Текущий |
| 17 |  | Совершенство<br>вание      | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной<br>мишени                                            | Спортивный зал | Текущий |
| 18 |  | Совершенство<br>вание      | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной<br>мишени                                            | Спортивный зал | Текущий |
| 19 |  | Совершенство<br>вание      | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной<br>мишени                                            | Спортивный зал | Текущий |
| 20 |  | Совершенство<br>вание      | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной<br>мишени                                            | Спортивный зал | Текущий |
| 21 |  | Совершенство<br>вание      | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной<br>мишени                                            | Спортивный зал | Текущий |
| 22 |  | Совершенство<br>вание      | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной<br>мишени                                            | Спортивный зал | Текущий |
| 23 |  | Совершенство<br>вание      | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по<br>неподвижной мишени                                            | Спортивный зал | Текущий |
| 24 |  | Совершенство<br>вание      | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по<br>неподвижной мишени                                            | Спортивный зал | Текущий |
| 25 |  | Совершенство<br>вание      | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по<br>неподвижной мишени                                            | Спортивный зал | Текущий |
| 26 |  | Совершенство<br>вание      | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной<br>мишени                                            | Спортивный зал | Текущий |
| 27 |  | Совершенство<br>вание      | 1 | Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной<br>мишени                                            | Спортивный зал | Текущий |
| 28 |  | Изучени<br>е<br>новог<br>о | 1 | Основные элементы техники выполнения<br>выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка,<br>дыхание | Спортивный зал | Текущий |

|    |  |                           |   |                                                                 |                |              |
|----|--|---------------------------|---|-----------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
|    |  | материала                 |   |                                                                 |                |              |
| 29 |  | Изучение нового материала | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени | Спортивный зал | Текущий      |
| 30 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени | Спортивный зал | Текущий      |
| 31 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени | Спортивный зал | Текущий      |
| 32 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени | Спортивный зал | Текущий      |
| 33 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени | Спортивный зал | Тестирование |
| 34 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени | Спортивный зал | Тестирование |
| 35 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени | Спортивный зал | Тестирование |
| 36 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени | Спортивный зал | Тестирование |
| 37 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени | Спортивный зал | Тестирование |
| 38 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени | Спортивный зал | Тестирование |
| 39 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени | Спортивный зал | Тестирование |
| 40 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени | Спортивный зал | Тестирование |
| 41 |  | Совершенствование         | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени | Спортивный зал | Тестирование |

|    |  |                                             |   |                                                                                               |                |              |
|----|--|---------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
| 42 |  | Совершенство<br>вание                       | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени                               | Спортивный зал | Тестирование |
| 43 |  | Совершенство<br>вание                       | 1 | Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени                               | Спортивный зал | Тестирование |
| 44 |  | Изучени<br>е<br>новог<br>о<br>матер<br>иала | 1 | Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание | Спортивный зал | Тестирование |
| 45 |  | Изучени<br>е<br>новог<br>о<br>матер<br>иала | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Тестирование |
| 46 |  | Совершенство<br>вание                       | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Тестирование |
| 47 |  | Совершенство<br>вание                       | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Тестирование |
| 48 |  | Совершенство<br>вание                       | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Тестирование |
| 49 |  | Совершенство<br>вание                       | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Тестирование |
| 50 |  | Совершенство<br>вание                       | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Тестирование |
| 51 |  | Совершенство<br>вание                       | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Тестирование |
| 52 |  | Совершенство<br>вание                       | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Тестирование |
| 53 |  | Совершенство<br>вание                       | 1 | Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени                                          | Спортивный зал | Тестирование |
| 54 |  | Изучени<br>е<br>новог<br>о                  | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м; три – пробных, десять – зачетных           | Спортивный зал | Тестирование |

|    |  |                                 |   |                                                                                                |                |              |
|----|--|---------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------|
|    |  | материала                       |   |                                                                                                |                |              |
| 55 |  | Совершенство<br>вание           | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м;<br>три – пробных, десять – зачетных         | Спортивный зал | Тестирование |
| 56 |  | Совершенство<br>вание           | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м;<br>три – пробных, десять – зачетных         | Спортивный зал | Тестирование |
| 57 |  | Совершенство<br>вание           | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м;<br>три – пробных, десять – зачетных         | Спортивный зал | Тестирование |
| 58 |  | Совершенство<br>вание           | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м;<br>три – пробных, десять – зачетных         | Спортивный зал | Тестирование |
| 59 |  | Изучение<br>нового<br>материала | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных | Спортивный зал | Тестирование |
| 60 |  | Совершенство<br>вание           | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных | Спортивный зал | Тестирование |
| 61 |  | Совершенство<br>вание           | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных | Спортивный зал | Тестирование |
| 62 |  | Совершенство<br>вание           | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных | Спортивный зал | Тестирование |
| 63 |  | Изучение<br>нового<br>материала | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба лежа - 10 м; три – пробных, десять – зачетных            | Спортивный зал | Тестирование |
|    |  |                                 |   |                                                                                                |                |              |
| 64 |  | Совершенство<br>вание           | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба лежа - 10 м; три – пробных, десять – зачетных            | Спортивный зал | Тестирование |
| 65 |  | Совершенство<br>вание           | 1 | Подготовка к соревнованиям – стрельба лежа - 10 м; три – пробных, десять – зачетных            | Спортивный зал | Тестирование |
| 66 |  | Совершенство<br>вание           | 1 | Соревнования                                                                                   | Соревнования   | Тестирование |

|    |  |                       |   |              |              |              |
|----|--|-----------------------|---|--------------|--------------|--------------|
| 67 |  | Совершенство<br>вание | 1 | Соревнования | Соревнования | Тестирование |
| 68 |  | Совершенство<br>вание | 1 | Соревнования | Соревнования | Тестирование |

## Содержание учебного плана

### второго года обучения (68 ч.)

#### Теория:

#### **I. Вводное занятие (1 ч).**

**Тема.** Цели, задачи и содержание кружка «Тир».

#### **II. История развития стрелкового спорта (2 ч).**

**Тема.** История развития стрелкового спорта (1 ч).

**Тема.** Развитие стрелкового оружия в России (просмотр видеофильма «История оружия») (1ч).

#### **III. Инструкции при обращении с оружием (2 ч).**

**Тема.** Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия (2 ч).

#### **IV. Материальная часть лазерной винтовки (6 ч).**

**Тема.** Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки (2 ч).

**Тема.** Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка») (1 ч).

**Тема.** Характерные неисправности, их устранение (1 ч).

**Тема.** Уход за оружием, хранение (2 ч).

#### **V. Правила поведения в тире и на линии огня (1 ч).**

**Тема.** Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тиру (1 ч).

#### **Практика:**

#### **VI. Правила и приемы стрельбы стоя (15 ч).**

**Тема.** Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание (1 ч).

**Тема.** Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени  
(14 ч).

#### **VII. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» (16 ч).**

**Тема.** Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание (1 ч).

**Тема.** Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени (15 ч).

#### **VIII. Правила и приемы стрельбы лежа (12 ч).**

**Тема.** Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание (1 ч).

**Тема.** Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени  
(11 ч).

#### **IX. Внутригрупповые соревнования (15ч).**

**Тема.** Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (5 ч).

**Тема.** Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (4 ч).

**Тема.** Подготовка к соревнованиям – стрельба лежа - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (3 ч).

**Тема.** Соревнования (3 ч).

### **Гигиенические требования к занимающимся спортом.Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.**

**Содержание:**Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

### **Критерии и нормы оценки знаний учащихся**

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

#### **Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки**

**Мелкими ошибками** считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

**Значительные ошибки** – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

**Грубые ошибки** – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

## **Методическое обеспечение программы**

1. Методические рекомендации «Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях МО в рамках введения ФГОС начального общего образования»
2. «Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 2013 г.
3. Маркевич В.Е. «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон», С-П.
4. Мураховский В.И. «Оружие пехоты», изд. «Арсенал-Пресс», М, 2012 г.
5. Болотин Д.Н. «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С-П.
6. Болотин Д.Н. «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 2014 г.

## **Литература:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения . М.: Просвещение, 2011
2. Примерные программы внеурочной деятельности. М.: Просвещение, 2011
3. Внеурочная деятельность школьников . Методический конструктор. М.: Просвещение 2011
4. «Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 2013 г.
5. Маркевич В.Е. «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон», С-П.
6. Мураховский В.И. «Оружие пехоты», изд. «Арсенал-Пресс», М, 2012 г.
7. Болотин Д.Н. «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С-П.
8. Болотин Д.Н. «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 2014 г.