

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 354  
Московского района Санкт-Петербурга

Школьный спортивный клуб «Взлёт»

Рассмотрена  
на педагогическом совете  
ГБОУ школы № 354  
протокол № 1  
от 30.08.2023



ПРИКАЗ  
№ 61-00 от 30.08.2023 г.  
Директор ГБОУ школы № 354  
Санкт-Петербурга

Л.А. Шнырикова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
Программа физкультурно-спортивная направленности

"Лазерный тир"

Возраст обучающихся: 8 - 17 лет

Срок реализации: 2 года

Разработчик:

Безрукова Татьяна Анатольевна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург

2023

### **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 «Лазерный тир» разработана для учащихся от 8 до 17 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 чувства 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 8 до 17 лет.

Срок реализации программы - 2 года.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения - 15 человек,  
2 год обучения – 12 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 2 часа, 72 часа 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 стрелковый спорт – 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 «лазерный 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 тире.
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.

**Учебно-тематический план 1 год обучения**

№	Название раздела	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие ТБ на занятия.	2		2	опрос.
2.	История развития стрелкового спорта	2		2	Викторина.
3.	Инструкции при обращении с оружием	2		2	Опрос.

4.	Материальная часть лазерный тир	6		6	Опрос. Просмотр выполненных игр.
5.	Правила поведения в тире и на линии огня	2		2	опрос
6.	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	2	14	16	Просмотр выполненных игр.
7.	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	2	12	14	Просмотр выполненных игр.
8.	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени	2	10	12	Просмотр выполненных игр.
9.	Внутригрупповые соревнования		16	16	Соревнования
10	Итого			72	

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

№ урока	Дата	Форма занятия	Кол-во часов	Тема урока	Место проведения	Форма контроля
1		Изучение нового материала	1	Вводное занятие, техника безопасности.	Учебный кабинет	Текущий

2		Изучение нового материала	1	Цели, задачи и содержание кружка «Лазерный тир».	Учебный кабинет	Текущий
3		Изучение нового материала	1	История развития стрелкового спорта	Учебный кабинет	Текущий
4		Изучение нового материала	1	Развитие стрелкового оружия в России (просмотр видеофильма «История оружия»)	Учебный кабинет	Текущий
5		Изучение нового материала	1	Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия	Учебный кабинет	Текущий
6		Совершенствование	1	Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия	Учебный кабинет	Текущий
7		Изучение нового материала	1	Материальная часть стрелкового электронного компьютерного комплекса. Назначение, устройство и взаимодействие.	Учебный кабинет	Текущий
8		Совершенствование	1	Материальная часть стрелкового электронного компьютерного комплекса. Назначение, устройство и взаимодействие.	Учебный кабинет	Текущий
9		Совершенствование	1	Порядок разборки и сборки автомата Калашникова.	Учебный кабинет	Текущий
10		Изучение нового материала	1	Уход за оружием, хранение. Характерные неисправности, их устранение	Учебный кабинет	Текущий
11		Изучение нового материала	1	Уход за оружием, хранение	Учебный кабинет	Текущий
12		Совершенствование	1	Уход за оружием, хранение	Учебный кабинет	Текущий

13		Изучение нового материала	1	Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире	Учебный кабинет	Текущий
14		Изучение нового материала	1	Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире	Учебный кабинет	Текущий
15		Изучение нового материала	1	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание	Учебный кабинет	Текущий
16		Изучение нового материала	1	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание	Учебный кабинет	Текущий
17		Изучение нового материала	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Текущий
18		Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Текущий
19		Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Текущий
20		Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Текущий
21		Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Текущий
22		Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Текущий
23		Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Текущий
24		Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Текущий
25		Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Текущий
26		Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Текущий

27		Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Текущий
28		Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Текущий
29		Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Текущий
30		Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Текущий
31		Изучение нового материала	1	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание	Учебный кабинет	Текущий
32		Изучение нового материала	1	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание	Учебный кабинет	Текущий
33		Изучение нового материала	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Текущий
34		Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Текущий
35		Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Текущий
36		Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Текущий
37		Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Тестирование
38		Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Тестирование
39		Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	Учебный кабинет	Тестирование

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

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

71		Совершенствование	1	Соревнования	Учебный кабинет	Тестирование
72		Совершенствование	1	Соревнования	Учебный кабинет	Тестирование

**Содержание учебного плана  
первого года обучения (72 ч.)**

**Теория:**

**I. Вводное занятие . Техника безопасности (2ч).**

**Тема.** Цели, задачи и содержание кружка «Лазерный 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 лазерная пневматической винтовки (6ч).**

**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 (2 ч).**

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

**Практика:**

**VI. Правила и приемы стрельбы стоя (16 ч).**

**Тема.** Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание (2 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 (2 ч).

**Тема.** Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени (14 ч).

**VIII. Правила и приемы стрельбы лежа (14 ч).**

**Тема.** Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание (2 ч).

**Тема.** Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени (12ч).

**IX. Внутригрупповые соревнования (12ч).**

**Тема.** Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (6 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 (2 ч).

**Тема.** Соревнования (4 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.

### **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.: Просвещение2011
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.