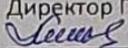


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 354
Московского района Санкт-Петербурга
Школьный спортивный клуб «Взлёт»

РАСМОТРЕНО
На педагогическом совете
Протокол №
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ школы № 354


Шнырикова Л.А.

Приказ № 61-ОД

от «30» августа 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Лазерный тир»

Возраст учащихся: 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. Кружок 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 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: изготовка, 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 | 1 | История развития стрелкового спорта | Учебный кабинет | Текущий |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|--|-----------------|---------|
| | | материала | | | | |
| 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: изготовка, 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: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание | Учебный кабинет | Текущий |
| 32 | | Изучение нового материала | 1 | Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, 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 |

| | | | | | | |
|----|--|---------------------------|---|---|-----------------|--------------|
| 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 тире (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.: 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.