

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 313  
ФРУНЗЕНСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 313  
протокол № 1  
от «26» августа 2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ СОШ № 313

\_\_\_\_\_/В.Ю.Морозова/  
приказ № 225  
от «31» августа 2021 г.

**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая  
программа  
«Стрельба из электронного тира»**

Для детей: 11-13 лет

Срок реализации: 1 год

составитель:  
педагог дополнительного образования  
Машир Павел Николаевич

Санкт-Петербург  
2021 год

## Пояснительная записка

**1. Нормативно-правовые документы:** Концепция развития дополнительного образования №1726-р от 04.09.2014 г., Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минпросвещения №196 от 09.11.2018), Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях Санкт-Петербурга, находящихся в ведении Комитета по образованию (Распоряжение Комитета по образованию Санкт-Петербурга №617-р от 01.03.2017 г.) Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

**2. Краткое описание программы** На занятиях в стрелковом электронном тире обучающиеся приобретают знания и навыки, которые способствуют повышению их образовательного уровня. Межпредметные связи с курсом физики, ОБЖ, физической культурой, пополняют баланс знаний учащихся, создавая единое целое представление о процессах и явлениях, происходящих во время стрельбы.

Учащиеся развивают:

1. Умение сосредотачиваться и концентрировать внимание при выполнении упражнений.
2. Длительную систематическую выносливость.
3. Анализ выполнения работы.
4. Пространственную ориентацию.
5. Соединение теоретических знаний и практических навыков.

**3. Актуальность программы** Стрелковый спорт является военно-прикладным видом спорта. Он играет положительную роль в воспитании гармонически развитого человека.

### **4. Цель программы**

Вовлечение учащихся в систематические и активные занятия физической культурой и спортом.

### **5. Задачи программы:**

#### Образовательные:

- обучение технике стрельбы из электронного оружия
- выработка настойчивости в достижении поставленной цели

#### Развивающие:

- Развитие у учащихся трудолюбия.
- Развитие выдержки и самообладания.

- Совершенствование творческой увлеченности.

- Развитие патриотизма и коллективизма

#### Воспитательные

– воспитание настойчивости, целеустремленности, уверенности и воли к победе;

– выработка у воспитанников умения применять полученные знания на практике.

- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, чувство товарищества и коллективизма.

### **6.Условия реализации программы:**

**Возраст детей:** 11-13 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Продолжительность занятий:** 1 раз в неделю по 2 часа (всего 72 часа)

**количество учащихся в группе:**

1 год обучения – 15 человек

**Режим проведения занятий:** группа - по 2 академических часа 1 раз в неделю

**Условия набора детей:**

Дети принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей, без медицинских противопоказаний.

### **8.Кадровое и материально-техническое обеспечение**

**Материально-техническое обеспечение:**

Электронный тир

Тетради для записи

Раздаточный материал

### **Учебно-тематический план**

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Вводное занятие.	2	4	-
2	История и задачи развития стрельбы из электронного оружия в России.	2	2	-
3	Начальные сведения об анатомии человека	2	2	-
4	Физическая подготовка стрелка	6	-	6
5	Начальная подготовка обучаемых с использованием ОЭТ	8	4	4
6	Изучение материальной части оружия (основные части, работа частей и механизмов пистолета Макарова )	2	-	2

7	Изучение материальной части оружия (основные части, работа частей и механизмов автомата Калашникова)	2	-	2
8	Сборка разборка автомата Калашникова (макет)	12	2	10
9	Проведение имитационных (лазерных) стрельб	6	2	4
10	Знакомство с нормативами ВФСК ГТО Стрельба из электронного оружия	26	4	22
11	Сдача нормативов по стрельбе	2	-	2
12	Итоговое занятие. Подведение итогов за учебный год.	2	2	-
	<b>Итого</b>	<b>72</b>	<b>20</b>	<b>52</b>

### **Содержание программы**

#### **Тема 1. Вводное занятие**

Инструктаж по технике безопасности.

#### **Тема 2. История и задачи развития стрельбы из электронного оружия в России.**

История и задачи развития стрельбы из электронного оружия в России. Электронная стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.

#### **Тема 3. Начальные сведения об анатомии человека**

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно-сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварительная и выделения. Сенсорные системы-анализатор: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

#### **Тема 4. Физическая подготовка стрелка**

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе.

#### **Тема 5. Начальная подготовка обучаемых с использованием ОЭТ**

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа электронного оружия.

#### **Тема 6. Изучение материальной части оружия**

Основные части, работа частей и механизмов пистолета Макарова

## **Тема 7. Изучение материальной части оружия**

Основные части, работа частей и механизмов автомата Калашникова

## **Тема 8. Сборка разборка автомата Калашникова (макет)**

## **Тема 9. Проведение имитационных (лазерных) стрельб**

### **Подготовительные упражнения по стрельбе**

**Упражнение 1.** Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

**Упражнение 2.** То же из пистолета двумя руками.

**Упражнение 3.** Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

**Упражнение 4.** Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

**Упражнение 5.** То же из пистолета.

**Упражнение 6.** Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

**Упражнение 7.** То же из пистолета двумя руками.

**Упражнение 8.** То же из пистолета одной рукой.

**Упражнение 9.** Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

**Упражнение 10.** То же из пистолета двумя руками.

**Упражнение 11.** То же из пистолета одной рукой.

## **Тема 10. Знакомство с нормативами ВФСК ГТО**

Стрельба из электронного оружия

## **Тема 11. Сдача нормативов по стрельбе**

## **Тема 12. Итоговое занятие.**

Подведение итогов за учебный год.