

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

г. Мурманска "Гимназия № 1"

Рассмотрено на МО учителей естественно-научного цикла Руководитель МО 	Согласовано НМС МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1» Руководитель НМС 	Утверждаю Директор МБОУ г. Мурманска «Гимназия № 1»  
Тарасова О.И. Протокол № 3 от 22.05.2024	Красавина М.В. Протокол № 3 от 29.05.2024	Чистякова М.А. Приказ № 360 от 02.09.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Тир» для 8-10 кл.**

г. Мурманск 2024

## 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 8-10 классов 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.

### **Основопологающие 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).

Срок реализации программы - 1 год.

Количество учащихся в группах: до 12 человек,

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 1 часу, 34 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 спорта – 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 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.

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

Согласно МБОУ г. Мурманска «Гимназия №1» организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отведенное на внеурочную деятельность (тир), составило 1 час в неделю (34 часа в год).

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки 1 год 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 стрельбе 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, стрельба требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке стрелка.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных стрелков. 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 стрелков 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 34 часа 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.

## Содержание учебного плана

(34 часа)

### Теория:

#### I. Вводное занятие (1 ч).

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

#### II. История развития стрелкового спорта (1 ч).

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

#### 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 (4 ч).

**Тема.** Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки (1 ч).

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

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

**Тема.** Уход за оружием, хранение (1 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 (7 ч).

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

**Тема.** Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени (6 ч).

#### VII. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» (7 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 (6 ч).

#### VIII. Правила и приемы стрельбы лежа (6 ч).

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

**Тема.** Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени (5 ч).

## IX. Внутригрупповые соревнования (4ч).

**Тема.** Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (1 ч).

**Тема.** Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (1 ч).

**Тема.** Подготовка к соревнованиям – стрельба лежа - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (1 ч).

**Тема.** Соревнования (1 ч).

### Учебно-тематический план

№	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	1		1	Просмотр выполненных игры.
3.	Инструкции при обращении с оружием	2		2	Просмотр выполненных игры.
4.	Материальная часть лазерный тир	4		4	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	6	7	Просмотр выполненных игры.
7.	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	1	6	7	Просмотр выполненных игры.
8.	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени	1	6	7	Просмотр выполненных игры.
9.	Внутригрупповые соревнования		4	4	Соревнования

### Календарно-тематическое планирование

№ уро ка	Форма занятия	Кол- во часо в	Тема урока
1.	Изучение нового материала	1	Цели, задачи и содержание кружка «Тир».
2.	Изучение нового материала	1	История развития стрелкового спорта
3.	Изучение нового материала	1	Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия
4.	Совершенствование	1	Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия
5.	Изучение нового материала	1	Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки
6.	Совершенствование	1	Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»)
7.	Изучение нового материала	1	Характерные неисправности, их устранение
8.	Изучение нового материала	1	Уход за оружием, хранение
9.	Изучение нового материала	1	Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тиру
10.	Изучение нового материала	1	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание
11.	Изучение нового материала	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени
12.	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени
13.	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени
14.	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени
15.	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени
16.	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени

17.	Изучение нового материала	1	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание
18.	Изучение нового материала	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени
19.	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени
20.	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени
21.	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени
22.	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени
23.	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени
24.	Изучение нового материала	1	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание
25.	Изучение нового материала	1	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени
26.	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени
27.	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени
28.	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени
29.	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени
30.	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени
31.	Совершенствование	1	Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м; три – пробных, десять – зачетных
32.	Совершенствование	1	Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных
33.	Изучение нового материала	1	Подготовка к соревнованиям – стрельба лежа - 10 м; три – пробных, десять – зачетных
34.	Совершенствование	1	Соревнования