Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 5

Василеостровского района Санкт-Петербурга

**«Принято»**
Педагогический совет
Протокол от «30» апреля 2021 г.
№ 7

**«Утверждаю»**
Директор ГБОУ СОШ № 5
_____ Т.А. Кожевникова
Приказ от «30» апреля 2021 г.
№ 51

С учётом мнения родителей
(законных представителей)
Протокол Совета родителей
От «29» апреля 2021 г.
№ 5

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе

**«Стрельба»**

Возраст учащихся: 11-18 лет.

Срок реализации: 1 год.

Разработчик:

Горбач Альфред Иванович, педагог

дополнительного образования.

2021-2022 уч. год

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Стрельба»

**Задачи**

**Обучающие:**

- формирование знаний об основах стрельбы из электронного оружия;
- формирование навыков стрельбы;
- формирование навыков проведения физических упражнений для укрепления общей физической подготовки и для формирования правильной осанки.

**Развивающие:**

- развитие духовных и физических качеств личности, обеспечивающих правильное поведение в обществе;
- способствовать развитию лидерских качеств;
- развитие умений работать в группе, коллективе.

**Воспитательные:**

- воспитание у учащихся смелости и мужества, решительности и самообладания, целеустремленности, трудолюбия, внимательности, самостоятельности;
- воспитание ответственного отношения к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

**Содержание программы:**

**Тема 1.** Введение.

**Теория** Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте. Закон «О всеобщей воинской обязанности». Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

**Тема 2.** Меры безопасности при проведении стрельб**.**

**Теория** Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице и др.). Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

**Тема 3.** Общие сведения об электронном оружии.

**Теория** Назначение электронного оружия. Общее устройство. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Подготовка оружия к стрельбе, его заряжение и разряжение.

Явление выстрела. Отдача ружья. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.

**Тема 4.** Основы техники стрельбы.

**Теория** Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка.

Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Показ приемов изготовки для стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке.

Понятие прицеливания. Спуск курка.

**Тема 5.** Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки.
**Практика** Тренировки

**Тема 6.** Общая физическая подготовка
**Теория** Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха.
**Практика** Упражнения на расслабление различных групп мышц. Упражнения на развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.

**Тема 7.** Правила соревнований.
**Теория** Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Допуск участников к соревнованиям.
**Практика** Участие в соревнованиях.

**Планируемые результаты**

**Предметные:**
- наличие знаний основ стрельбы из электронного оружия;
- сформированность умения находить рациональную изготовку для производства точного выстрела,
- сформированность умения правильно нажимать на спусковой крючок;
- сформированность умения проводить физические упражнения для повышения функциональных возможностей своего организма, для своего всестороннего гармоничного развития.

**Метапредметные:** освоение способов физического, духовного, и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции.

**Личностные:**
- проявление таких качеств как решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность;
- проявление ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Календарно – тематическое планирование

| № | Темы | Количество часов | Теория | Прак-тика | Дата по плану | Дата по факту |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | **Введение** | **2** | **2** | | | |
| 1 | Введение | 1 | 1 | - | 15.09 | 15.09 |
| 2 | Введение | 1 | 1 | - | 12.01 | 12.01 |
| | **Меры безопасности при проведении стрельб** | **4** | **4** | | | |
| 3 | Меры безопасности при проведении стрельб | 1 | 1 | - | 15.09 | 15.09 |
| 4 | Меры безопасности при проведении стрельб | 1 | 1 | - | 10.11 | 10.11 |
| 5 | Меры безопасности при проведении стрельб | 1 | 1 | - | 12.01 | 12.01 |
| 6 | Меры безопасности при проведении стрельб | 1 | 1 | - | 23.03 | 23.03 |
| | **Общие сведения об электронном оружии** | **2** | **2** | | | |
| 7 | Общие сведения об электронном оружии | 1 | 1 | - | 15.09 | 15.09 |
| 8 | Общие сведения об электронном оружии | 1 | 1 | - | 12.01 | 12.01 |
| | **Основы техники стрельбы** | **12** | **12** | | | |
| 9 | Основы техники стрельбы | 1 | 1 | - | 22.09 | 22.09 |
| 10 | Основы техники стрельбы | 1 | 1 | - | 06.10 | 06.10 |
| 11 | Основы техники стрельбы | 1 | 1 | - | 27.10 | 27.10 |
| 12 | Основы техники стрельбы | 1 | 1 | - | 17.11 | 17.11 |
| 13 | Основы техники стрельбы | 1 | 1 | - | 08.12 | 08.12 |
| 14 | Основы техники стрельбы | 1 | 1 | - | 19.01 | 19.01 |
| 15 | Основы техники стрельбы | 1 | 1 | - | 02.02 | 02.02 |
| 16 | Основы техники стрельбы | 1 | 1 | - | 16.02 | 16.02 |
| 17 | Основы техники стрельбы | 1 | 1 | - | 09.03 | 09.03 |
| 18 | Основы техники стрельбы | 1 | 1 | - | 30.03 | 30.03 |
| 19 | Основы техники стрельбы | 1 | 1 | - | 20.04 | 20.04 |
| 20 | Основы техники стрельбы | 1 | 1 | - | 04.05 | 04.05 |
| | **Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки.** | **68** | | **68** | | |
| 21 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 22.09 | 22.09 |
| 22 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 29.09 | 29.09 |
| 23 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 06.10 | 06.10 |
| 24 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 13.10 | 13.10 |
| 25 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 20.10 | 20.10 |
| 26 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 27.10 | 27.10 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 27 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 03.11 | 03.11 |
| 28 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 10.11 | 10.11 |
| 29 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 17.11 | 17.11 |
| 30 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 24.11 | 24.11 |
| 31 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 01.12 | 01.12 |
| 32 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 08.12 | 08.12 |
| 33 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 15.12 | 15.12 |
| 34 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 22.12 | 22.12 |
| 35 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 29.12 | 29.12 |
| 36 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 19.01 | 19.01 |
| 37 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 26.01 | 26.01 |
| 38 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 02.02 | 02.02 |
| 39 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 09.02 | 09.02 |
| 40 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 16.02 | 16.02 |
| 41 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 23.02 | 18.05 |
| 42 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 02.03 | 02.03 |
| 43 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 09.03 | 09.03 |
| 44 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 16.03 | 16.03 |
| 45 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 23.03 | 23.03 |
| 46 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 30.03 | 30.03 |
| 47 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 06.04 | 06.04 |
| 48 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 13.04 | 13.04 |
| 49 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 20.04 | 20.04 |
| 50 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 27.04 | 27.04 |
| 51 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 04.05 | 04.05 |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 52 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 11.05 | |
| 53 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 18.05 | 18.05 |
| 54 | Изучение и совершенствование техники стрельбы. Тренировки | 2 | - | 2 | 25.05 | 25.05 |
| | **Общая физическая подготовка** | **18** | | **18** | | |
| 60 | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 | 29.09 | 29.09 |
| 61 | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 | 13.10 | 13.10 |
| 62 | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 | 20.10 | 20.10 |
| 63 | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 | 03.11 | 03.11 |
| 64 | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 | 24.11 | 24.11 |
| 65 | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 | 01.12 | 01.12 |
| 66 | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 | 22.12 | 22.12 |
| 67 | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 | 29.12 | 29.12 |
| 68 | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 | 26.01 | 26.01 |
| 69 | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 | 09.02 | 09.02 |
| 70 | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 | 23.02 | 23.02 |
| 71 | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 | 02.03 | 02.03 |
| 72 | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 | 16.03 | 16.03 |
| 73 | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 | 06.04 | 06.04 |
| 74 | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 | 13.04 | 13.04 |
| 75 | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 | 27.04 | 27.04 |
| 76 | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 | 18.05 | 18.05 |
| 77 | Общая физическая подготовка | 1 | - | 1 | 25.05 | 25.05 |
| | **Правила соревнований** | **2** | **1** | **1** | | |
| 78 | Правила соревнований | 1 | 0,5 | 0,5 | 15.12 | 15.12 |
| 79 | Правила соревнований | 1 | 0,5 | 0,5 | 11.05 | 11.05 |
| **Итого:** | | **108** | **27** | **81** | | |

## Информационные источники

### Список литературы

1. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 1969.
2. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 1986.
3. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. – М., ФиС, 1986.
4. История винтовки от пищали до автомата, издание журнала "Техника-молодежи", 1993.- 11с.;
5. Наставления по стрелковому делу, Воениздат, 1985.- 111с.;
6. Основы стрельбы из стрелкового оружия;
7. Правила соревнований по стрелковому спорту. - М.: ДОСААФ, 1986.

### Интернет-ресурсы

1. сайт gto.ru
2. сайт pvpn.ru

## Контрольно- измерительные материалы

- упражнение выполняется из макетов винтовки МР-60 и пистолета Макарова;
- дистанция стрельбы от 5 м до 25 м;
- положение для стрельбы — сидя с опорой локтей о стол или стоя;
- количество выстрелов — 3 пробных, 5 зачётных;
- время на стрельбу — неограниченное.

Рассказ с демонстрацией на материальной части и тренировка.