

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ТОГУРСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ГЕРОЯ РОССИИ СЕРГЕЯ ВЛАДИМИРОВИЧА МАСЛОВА»

«РАССМОТРЕНО»

Руководитель МО

В.В.Скударнов

Протокол № 1 от 26.08.2024 г.

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ «Тогурская СОШ
им. С.В. Маслова»

О.А. Пшеничникова
Приказ № 300 от 30.08.2024 г

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного курса внеурочной деятельности
«Меткий стрелок»**

Класс 5-9

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0099A27EC6F28D873C5013FA7A5FA5EEF3
Владелец: Пшеничникова Олеся Андреевна
Действителен: с 19.09.2024 до 13.12.2025

Программу составил:
Ю.Н.Емельянов

с.Тогур 2024

Аннотация «Меткий стрелок»

Программа строится на взаимосвязи спортивных секций «Меткий стрелок», «Юный стрелок», раздела «Основы военной службы» учебного предмета «ОБЖ» и внеклассной работы лица.

Обучение в кружке «Меткий стрелок», направлено на развитие познавательно - творческих и стрелковых способностей, учащихся в процессе обучения, воспитания и формирования системных знаний о стрелковой и огневой подготовкам, стрелковом оружии, приемах и правилах стрельбы из пневматической и малокалиберной винтовок, автоматического оружия уметь метко стрелять, подготовку учащихся к выполнению норматива

ГТО II, III взрослых спортивных разрядов по стрельбе из пневматической винтовки а также к учебным сборам по основам военной службы: выработать умения и навыки выполнять изученные приемы стрельбы на соревнованиях различного уровня (метко стрелять), выявить лучших спортсменов для участия в городских соревнованиях и выполнить норматив взрослого спортивного разряда на классификационных соревнованиях, развитии важных психофизических качеств, укреплении здоровья, формировании социальной занятости подростков, их военно - патриотическом воспитании, личном и профессиональном самоопределении.

Программа адресована учащимся 14 - 17 летнего возраста, для юношей и девушек 8-11 классов, по своим психологическим и физическим возможностям они в состоянии выполнить нормативы **ГТО IV и V Ступени, III** взрослого, а при **высоком уровне подготовки II** взрослого спортивных разрядов по стрельбе из пневматической винтовки, освоить технику и тактику стрельбы из малокалиберной винтовки и автоматического оружия.

Программа «Меткий стрелок» рассчитана на 1 год обучения, на реализацию данной образовательной программы отводится 70 часов, при периодичности занятий – 1 раз в неделю по 2 часов на каждое занятие. Срок реализации программы в 1 год обучения позволит произвести удовлетворение потребности желающих в получении необходимых компетенций в стрелковой подготовке. За один год обучения, при 70 часовой программе стрелковой подготовки учащиеся пройдут этапы группы начальной подготовки, тренировочной группы и совершенствования спортивного мастерства.

Средствами реализации программы являются учебные пособия:

1. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. - М., ДОСААФ России, 2010.
2. Шилин Ю.Н. Спортивная пулевая стрельба: Учеб. пособие / Ю.Н. Шилин, А.А. Насонова. - М.: Дивизион, 2012.
3. Учебник ОБЖ 10 класс: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений /М.П.Фролов, В.П. Шолох, М.В. Юрьева, Б.И. Мишин, под ред. Ю.Л. Воробьева. – М.: Астрель, 2019 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Стрельба – это спорт, охота, здоровье. Стрельба насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой занимаются во многих странах мира сотни миллионов человек: мужчины, женщины, дети. Значит, стрельба интересна, полезна, увлекательна, она имеет много малозаметных, но трудных и тонких особенностей. Поэтому её любят многие и часто посвящают ей свое время.

В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два весьма значительных достоинства для здорового образа жизни:

1. Способствует улучшению здоровья (повышению физической подготовки, увеличению работоспособности, тренировке и совершенствованию нервной системы, развитию силы воли и настойчивости, умению владеть эмоциями в любых экстремальных ситуациях и др.)

2. Отвлекает людей, особенно молодежь, от вредных привычек, таких, как курение, употребление спиртных напитков, употребление наркотиков, токсикомания, просто безделье и лень.

Кроме того, занятия стрельбой имеют значение для подготовки молодых людей к службе в Вооруженных силах.

В настоящее время начальное обучение стрельбе в учебных заведениях возможно только с помощью пневматического оружия массового производства, так как малокалиберное оружие было в свое время изъято из учебных заведений.

Программа является модифицированной, разработана на основе книги Дворкина А.Д. «Пневматическое оружие. Стрельба, эксплуатация, ремонт, оборудование тира». Новизна ее в том, что она адаптирована к условиям и техническим возможностям нашего учебного заведения (малое количество единиц пневматического оружия, большой возрастной диапазон занимающихся). Так же новым является то, что на втором и третьем годах обучения изучаются материальная часть, боевые характеристики и правила неполной разборки и сборки автомата Калашникова (АК-74).

Программа рассчитана на три года обучения и построена с учетом возрастных особенностей детей:

Первый год обучения – 8 классы

Второй год обучения – 9 классы

Третий год обучения - 10 – 11 классы

Цель программы:

Формирование и развитие личности ребенка посредством обучения стрельбе из пневматического оружия.

Основные задачи:

Образовательная:

1. овладеть системой качественных стрелковых знаний и навыков, необходимых для надежного поражения цели;
2. развивать способность к расширению кругозора,
3. тренировать внимание, наблюдательность, выдержку, координацию движений.

Воспитательная:

- вырабатывать у ребенка волю, настойчивость, уверенность в своих силах, постоянный интерес к занятиям;

Развивающая:

- формировать и развивать посредством занятий духовные и нравственные качества личности.

Структура обучения:

Обучение начинается с азов. Не требует специальной подготовки.

В целях правильной организации учебно-воспитательного процесса выбраны рациональная система, методы и приемы обучения с учетом возраста и личного опыта обучающихся, уровня их физической и стрелковой подготовки.

Для этого используются такие методы, как: проблемные (уровень сложности упражнений соответствовал индивидуальным особенностям ребенка); метод убеждения; метод контроля и самоконтроля; наглядно – образные, сравнения и др.

Программа первого, второго и третьего годов обучения отличаются уровнем сложности.

Режим занятий в группах: по 1 часу один раз в неделю.

Формы подведения итогов:

- на рейтинг;
- стрелковый поединок;
- личное первенство по возрастам;
- конкурсы на знание материальной части оружия и правил стрельбы
- соревнования по неполной разборке и сборке АК-74 (на макете)

к концу года обучения дети должны:

Знать:

- начальные сведения об анатомии человека;
- принцип работы пневматического оружия;
- основные положения для стрельбы;
- какое пневматическое оружие есть в школе, чем оно отличается друг от друга;
- правила прицеливания через открытый механический прицел;
- меры безопасности при обращении с оружием и при проведении стрельб.

Уметь:

- правильно изготавливаться для стрельбы из различных положений;
- заряжать различные виды пневматического оружия;
- производить «плавный спуск»;
- корректировать собственную стрельбу выносом точки прицеливания.
- стрельбе.

Программа обучения:

1. Вводный урок. История развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности.

2. Начальные сведения об анатомии человека. Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно-сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварения и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

3. Физическая подготовка стрелка.

- Значение физической и специальной подготовки стрелка.
- Ежедневная зарядка.
- Закалка водными процедурами.

Занятия в различных спортивных секциях.

- Подвижные спортивные игры.
- Развитие общей выносливости.

4. Начальные сведения о стрельбе из пневматического оружия. Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Стабилизация полета пули в воздухе.

5. Общие сведения о пневматическом оружии. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия. Уход за оружием и пулями. Подготовка оружия к стрельбе, его зарядание и разрядание.

6. Подготовительные упражнения по стрельбе.

- Изготовка к стрельбе сидя за столом с опорой локтями о стол.
- То же из пистолета двумя руками.
- Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков.
- Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.
- То же из пистолета.
- Принятие устойчивой изготки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут.
- То же из пистолета двумя руками.

7. Вспомогательные упражнения по стрельбе.

- Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки однообразия прицеливания.
- Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки однообразия прицеливания.
- То же из пистолета двумя руками.
- То же из пистолета двумя руками.
- То же из пистолета одной рукой.
- Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль.
- Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль.
- Стрельба по квадрату 10x10 см. определение СТП.
- Стрельба по квадрату 10x10 см. определение СТП.
- То же из пистолета двумя руками.
- То же из пистолета двумя руками.
- То же из пистолета одной рукой.

8. Основные упражнения по стрельбе.

- Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.
- Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.
- Стрельба из пистолета стоя без опоры двумя руками.
- Стрельба из пистолета стоя без опоры двумя руками.
- Стрельба из пистолета стоя без опоры двумя руками.
- Стрельба из пистолета стоя без опоры одной рукой.

9. Стрелковые игры.

- «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.

- «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на скорость при заданном качестве.
- «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.
- «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.
- «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.
- «Ипподром» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.

10. Соревнования по стрельбе из винтовки и пистолета.

- Личное первенство среди членов кружка.
- Открытые соревнования по возрастным группам (параллелям).
- Участие в соревнованиях на первенство школы, города, района.

11. разборка – сборка АК-74. проводится в ходе каждого занятия кружка свободными от выполнения упражнений обучающимися.

Тематическое планирование:

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		всего	теорет. занятия	практ. занятия
1	Начальные сведения об анатомии человека	1	1	-
2	Физическая подготовка стрелка	2	-	2
3	Общие сведения о пневматическом оружии	2	2	-
4	Подготовительные упражнения по стрельбе	4	-	4
5	Вспомогательные упражнения по стрельбе	6	-	6
6	Основные упражнения по стрельбе	11	-	11
7	Стрелковые игры	4	-	4
8	Соревнования по стрельбе из винтовки	3	-	3
9	Резерв	1	-	-
10	Неполная разборка – сборка макета АК-74	На каждом занятии		
Итого:		34	3	30

Поурочное планирование

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения	
		План	Факт
1	Начальные сведения об анатомии человека		
2	Физическая подготовка стрелка		
3	Физическая подготовка стрелка		

4	Общие сведения о пневматическом оружии		
5	Общие сведения о пневматическом оружии		
6	Подготовительные упражнения по стрельбе		
7	Подготовительные упражнения по стрельбе		
8	Подготовительные упражнения по стрельбе		
9	Подготовительные упражнения по стрельбе		
10	Вспомогательные упражнения по стрельбе		
11	Вспомогательные упражнения по стрельбе		
12	Вспомогательные упражнения по стрельбе		
13	Вспомогательные упражнения по стрельбе		
14	Вспомогательные упражнения по стрельбе		
15	Вспомогательные упражнения по стрельбе		
16	Основные упражнения по стрельбе		
17	Основные упражнения по стрельбе		
18	Основные упражнения по стрельбе		
19	Основные упражнения по стрельбе		
20	Основные упражнения по стрельбе		
21	Основные упражнения по стрельбе		
22	Основные упражнения по стрельбе		
23	Основные упражнения по стрельбе		
24	Основные упражнения по стрельбе		
25	Основные упражнения по стрельбе		
26	Основные упражнения по стрельбе		
27	Стрелковые игры		
28	Стрелковые игры		
29	Стрелковые игры		
30	Стрелковые игры		

31	Соревнования по стрельбе из пн.винтовки		
32	Соревнования по стрельбе из пн. винтовки		
33	Соревнования по стрельбе из пн. винтовки		
34	Резерв		