



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Саралинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено
руководитель
метод. совета

 Чувашова Н.Л.
Протокол № 1 30.08.2018г

Утверждено

Директор
МБОУ «Саралинская СОШ»
 Гребенькова О.В.
Приказ № 135 от 31.08.2018г.



Рабочая программа
по внеурочной деятельности курса

«Юный стрелок»

для 5 -6 класса, ФГОС

2018-2019 учебный год

Направление: военно-патриотическое

Автор-составитель: учитель ОБЖ
и физической культуры: Исаев М.А.

Сарала, 2018

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Юный стрелок» составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования утвержденного Приказом Минобрнауки России от 17.12.2010г № 1897 (с внесенными изменениями); Основной образовательной программы МБОУ «Саралинская СОШ»; Положения о порядке разработки, утверждения и реализации рабочей программы по учебным предметам и программам внеурочной деятельности в соответствии ФГОС ООО(приказ №99 от 01.09.2015г); Учебного плана внеурочной деятельности МБОУ «Саралинская СОШ» на 2018-2019 учебный год

Изучение данного курса **актуально** в связи с повышенным интересом школьников к оружию. Зачастую дети пытаются изготовить оружие самостоятельно и использовать его в играх и т.п., что приводит, как правило, к плачевным результатам.

Педагогическая **целесообразность** программы состоит в том, что в процессе её реализации у учащихся формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, формируется психологическая устойчивость, осуществляется подготовка к службе в Вооруженных Силах России, к защите Отечества.

Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

Содержание курса направлено на формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих развитие познавательных и коммуникативных качеств личности.

Теоретическая подготовка знакомит учащихся с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения большого объема тренировок для достижения высоких спортивно-технических результатов.

Техническая подготовка ставит задачи: найти для каждого занимающегося рациональную изготовку для производства точного выстрела, научить его правильной работе мышц-сгибателей фаланг указательного пальца, нажимающего на спусковой крючок оружия. В конце подготовительного периода со спортсменами, имеющими достаточную техническую подготовку, рекомендуется периодически проводить занятия в условиях, приближенных к соревнованиям.

Психологическая и тактическая подготовка проходит в процессе всего обучения. Постепенно, от занятия к занятию, обучающиеся проходят все более сложный материал, что развивает мышление, способствует проявлению волевых качеств, помогает добиваться поставленной цели. Всесторонняя подготовка поможет спортсменам в дальнейшем принимать более правильные решения в условиях соревнований. Возраст обучающихся: 11-12 лет. Режим занятий группы час в неделю.

Цель: создание условий для развития у учащихся качеств, которые будут обеспечивать не только достижения высоких результатов в стрелковом спорте (самообладание, внимательность и самостоятельность), но и готовности к отношениям в обществе, патриотизма, способностей к активному самовоспитанию.

Задачи:

Обучающие задачи: дать основные теоретические и практические знания в области стрелкового спорта, меры безопасности при стрельбе (пневматической винтовки).

Воспитательные задачи:

военно-патриотическое воспитание; воспитание чувства гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувство ответственности за порученное дело; воспитание коллективизма; понимание здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

расширить кругозор и эрудицию детей в области стрелкового спорта, военного дела; дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса:**Метапредметные результаты:**

1. Научатся организовывать свою деятельность, определять её цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать результаты;
2. Сформируют умения вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, ее преобразование, сохранение и представление, в том числе с использованием современных технологий.
3. Сформируют умение оценивать с позиций социальных норм собственные поступки и поступки других людей;
4. Сформируют умения взаимодействовать с людьми, работать в коллективах с выполнением различных социальных ролей.
5. Сформируют умение выявлять причинно-следственные связи;
6. Научатся производить самоанализ и оценку собственной деятельности.

Личностные результаты:

1. Осознают необходимость соблюдать меры безопасности при стрельбе из оружия;
2. Выработают способность к адекватной самооценке действий при стрельбе;
3. Сформируют убежденность в полезности занятий стрельбой;
4. Сформируют чувство ответственности за результаты подготовки к стрельбе;
7. Осознают необходимость психологической и физической подготовки к стрельбе;
8. Осознают потребность в здоровом образе жизни;
9. Научатся вести здоровый образ жизни.
10. Сформируют чувство патриотизма, любви к Отечеству и уважения к своему народу, чувства ответственности и долга перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уверенности в его великом будущем, готовности к служению Отечеству.

Предметные результаты планируются на каждый год обучения.

Для отслеживания результативности образовательного процесса по программе «Юный стрелок» используются следующие виды контроля:

- начальный контроль;
- текущий контроль (в течение всего срока курса);
- промежуточный контроль (в середине курса);
- итоговый контроль (в конце курса).

Формы подведения итогов реализации программы

Формы подведения итогов реализации программы «Юный стрелок»:

1. Сдача нормативов;
2. Зачеты по теории;
3. Участие в соревнованиях;
4. Участия в мастер-классах;
5. Открытые занятия;

Методы и средства:

- Словесный (объяснение, беседа);
- личный пример
- иллюстративный (плакаты, стенды, видеофильмы, книги);
- практический (упражнения в стрельбе из пневматической винтовки, пистолета);

Содержание курса

Тема 1. Вводное занятие.

История развития стрелкового спорта. Стрелковый спорт. Теоретические основы стрельбы. Общие понятия о внутренней и внешней баллистике. Явления выстрела. Форма и элементы траектории. Отдача оружия, образование угла вылета, его зависимость от изготовления стрелка. Понятие о кучности и меткости стрельбы. Силы, действующие на пулю при полёте. Рассеивание, разброс пуль и их устранение. Расчёт и внесение поправок в установку прицела.

Тема: 2. Теоретическая подготовка.

Правила поведения в тире. Меры безопасности при обращении с оружием. Инструкция по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тире. Правила поведения в тире на линии огня. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Обязанности дежурного по тире. Устройство, наименование, назначение, основные технические характеристики. и взаимодействие частей пневматической винтовки. Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, сбережение, хранение. Основные элементы техники выполнения выстрела. Изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание. Техника стрельбы с упора и с руки, с опорой на стол или стойку. Характерные ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок и их устранение. Тренировка в изготовке к стрельбе.

Тема 3. Специально техническая подготовка.

Тренировка в стрельбе без патрона. Тренировка в изготовке к стрельбе из пневматической винтовки стоя, с опорой на стол, с опорой на стойку. Производство холостого выстрела. Стрельба из пневматической винтовки на 5 м по белому листу 10x10 см. Тренировка в стрельбе с упора. Тренировка в изготовке для стрельбы с упора. Тренировка в стрельбе на кучность и результат. Тренировка в изготовке, наводке, прицеливании и спуске курка. Стрельба на кучность из пневматической винтовки на 5 м по спортивной мишени «П» с опорой на стол или стойку. Определении средней точки попадания. Стрельба на 10 м или 25 м по заданию. Стрельба на кучность и результат из пневматической винтовки на 5 м с руки, с опорой на стол по спортивной мишени «П».

Тема 4. Подготовка к соревнованиям.

Стрельба на 10 м или 25м. Три - пробных, десять - зачётных, стрельба по заданию.

Тема 5. Соревнования. Участие в соревнованиях.

Количество пуль на одного занимающегося:

-тренировки в стрельбе	- 400 шт. (40 часов практики);
-на контрольные стрельбы	- 32 шт. (8 часов практики);
-на соревнования	- 52 шт. (8 часов практики);
-резерв	- 16 шт.
Итого:	- 500 шт.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Введение.	1	-	1
2.	Теоретическая подготовка	9	-	9
3.	Специально-техническая подготовка	-	11	11
4.	Подготовка к соревнованиям	-	12	12
5.	Участие в соревнованиях	-	4	4
Всего часов:		10	27	37

- *тренировка без патрона* – применяется на протяжении всего времени занятий стрелковым спортом, вне зависимости от уровня подготовки спортсмена.

-*кучность* (близкое друг к другу расположение пробоин на мишени) – основа начального обучения и показатель стрелка правильно однообразно выполнять все блоки элементов техники выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка;

-*стрельба на результат* (умение попадать в центр мишени, вводя поправку в прицел или вынося точку прицеливания);

-*тренировка в стрельбе по экрану* – проходит на тренировках спортсменов всех уровней подготовленности, когда нужно подкрепить навыки правильной техники производства выстрела (развитие мышечного контроля, удержание ровной мушки в прорези прицела, тренировка неподвижности мушки относительно прорези, сохранение неподвижности мушки во время нажима на спуск, комплексное выполнение всех элементов прицельного выстрела);

-*коллективная тренировка* – позволяет стрелкам разучивать приемы регуляции своего эмоционального состояния в условиях психологических нагрузок; закреплять навыки техники выстрела в обстановке повышенной психологической ответственности;

-*контрольная стрельба* – проводится для определения уровня подготовленности, правильности и точности закрепленных навыков, сформированных учебно-тренировочным процессом;

-*соревнования* – проводятся с целью выполнения классификационных нормативов и определения сильнейших среди участников.

Тематическое планирование

« Юный стрелок » 5-6 класс

№ п.п	№ Занятия	Содержание программного материала	Дата проведения	
			план	факт
Введение (1 час)				
1	1	Стрелковый спорт. Беседа. Особенности стрелкового спорта. Современные требования к стрелкам-спортсменам. Привлечение детей к занятиям стрелковым спортом.		
Теоретическая подготовка (9 часов)				
2	1	Физическая культура и стрелковый спорт.		
3	2	Физическая культура и стрелковый спорт.		
4	3	Правила и меры безопасности при обращении с оружием. Материальная часть оружия. Основы теории пулевой стрельбы.		
5	4	Правила и меры безопасности при обращении с оружием. Материальная часть оружия. Основы теории пулевой стрельбы.		
6	5	Техника стрельбы из винтовки. Изготовка в стрельбе, проверка правильности изготовки, правила дыхания при стрельбе, приемы нажима на спуск.		
7	6	Требования однообразия изготовки, прицеливания, нажима на спусковой крючок.		
8	7	Требования однообразия изготовки, прицеливания, нажима на спусковой крючок.		
9	8	Осваивание теоретического материала – основные положения пулевой стрельбы, правила безопасности при обращении с оружием, материальная часть, команды подаваемые на огневом рубеже. Правила соревнований.		
10	9	Осваивание теоретического материала – основные положения пулевой стрельбы, правила безопасности при обращении с оружием, материальная часть,		

		команды подаваемые на огневом рубеже. Правила соревнований.		
Специально-техническая подготовка (11 часов)				
11	1	Стрельба по белому листу.		
12	2	Тренировка в стрельбе по мишени на кучность.		
13	3	Тренировка в стрельбе на кучность и совмещение средней точки попадания с центром мишени.		
14	4	Тренировка в стрельбе на результат.		
15	5	Тренировка в прицеливании и нажиме на спусковой крючок.		
16	6	Тренировка в прицеливании и нажиме на спусковой крючок.		
17	7	Постановка дыхания.		
18	8	Постановка дыхания.		
19	9	Освоение однообразия изготовления с оружием.		
20	10	Тренировка в стабильности и точности принятия изготовления.		
21	11	Точность прицеливания и грамотное давление на спуск в зависимости от картины прицеливания.		
Подготовка к соревнованиям (12 часов)				
22	1	Контрольные стрельбы.		
23	2	Мысленные упражнения . Проводится с целью накопления опыта, проверки готовности к самостоятельным действиям.		
24	3	Контрольные стрельбы.		
25	4	Контрольные стрельбы.		
26	5	Отбор сильнейших стрелков в команду, создание атмосферы близкой к соревновательной.		
27	6	Отбор сильнейших стрелков в команду, создание		

		атмосферы близкой к соревновательной.		
28	7	Стрельба на результат.		
29	8	Стрельба на результат.		
30	9	Стрельба на результат.		
31	10	Инструкторская и судейская практика.		
32	11	Проверка усвоения стрелками техники и тактики стрельбы.		
33	12	Проверка усвоения стрелками техники и тактики стрельбы.		
Участие в соревнованиях (4 часа)				
34	1	Умение в экстремальных ус-ловиях выиграть у нескольких стрелков или у одного соперника и войти в число лучших, заняв призовое место.		
35	2	Знание правил соревнований.		
36	3	Подготовка к соревнованиям		
37	4	Турнир на личное первенство.		

Планируемые результаты освоения курса «Юный стрелок»

Обучающийся должен 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.
9. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание.

Обучающийся должен 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.

Материально-техническое обеспечение учебного курса

1. Винтовки пневматические в количестве - 2 шт.
2. Сейф для хранения оружия.
3. Тирные модули с мишенями - 4 шт.
4. Пульки для стрельбы из пневматического оружия.
5. Мишени бумажные (различные).
6. Подставки ростовые.

Печатные пособия

1. Физкультура и спорт. Малая энциклопедия. М.:Радуга, 1982 г.
2. Программа полготовки спортсменов-разрядников по пулевой стрельбе в организациях ДОСААФ. М.:ДОСААФ СССР, 1987 г.
3. Стрелковый спорт. Программа для секций коллективов физкультуры. М.: Физкультура и спорт, 1974 г.
4. Сдача норм ГТО по пулевой стрельбе. М.:ДОСААФ СССР, 1977 г.