

**Программа внеурочной деятельности
физкультурно-спортивного направления
«Меткий стрелок»
7-9 классы**

Раздел 1. Планируемые результаты внеурочной деятельности «Меткий стрелок»

Личностные.

По окончании обучения обучающиеся будут стремиться

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы;
- принимать активное участие в проведении школьных и районных соревнований; в военно-прикладных видах спорта.

будут воспитаны морально-волевые и нравственные качества;

будет сформирована активная жизненная позиция.

Метапредметные результаты.

Регулятивные УУД:

будут сформированы

- убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
 - навыки применения правила безопасного обращения с оружием в различных ситуациях;
- будут уметь*
- подготовить оружие для занятий, разбирать и собирать его, обслуживать;
 - принимать обоснованные решения в конкретной опасной ситуации для минимизации последствий с учётом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей.

Познавательные УУД:

будут уметь

- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы в парах, группах.

Коммуникативные УУД:

будут уметь выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

будут проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договоренности и правила (как со сверстниками, так и со взрослыми).

Предметные.

будут знать

- основные правила стрельбы;
- меры безопасности при стрельбе;
- устройство пневматической винтовки;
- топографические знаки;

будут уметь

- метко стрелять;
- изображать план местности;
- организовывать и проводить со сверстниками соревнования, осуществлять их объективное судейство;
- выполнять строевые приемы без оружия.

Раздел 2. Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности.

Вводное занятие. Массовый характер Российского спорта. Обзор развития стрелкового спорта в России. Крупнейшие соревнования по стрелковому спорту. Единая спортивная классификация. Разрядные нормы и требования. Ознакомление с программой и расписание занятий.

Меры безопасности при стрельбе из пневматической винтовки. Порядок обращения с оружием. Сигналы и команды подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Обязанности дежурного по поддержанию порядка на линии огня при проведении стрельб.

Гигиена. Режим. Физическая подготовка. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Вред курения для организма занимающихся спортом. Правила личной и общественной гигиены. Гигиена зрения. Гигиена одежды и обуви. Гигиена мест занятий. Упражнения для развития гибкости, координации и точности движений на расслабление различных групп мышц. Подготовка к сдаче норм ГТО. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха.

Назначение, устройство и уход за пневматическим оружием. Устройство пневматических винтовок. Устройство прицелов. Внесение поправок на прицеле. Рассеивание выстрелов. Кучность и меткость. Определение средней точки попадания (СТП). Осмотр оружия. Уход за оружием.

Организация выполнения учебных стрельб. Рациональная изготовка стрелка-спортсмена из различных положений. Положение головы, туловища, рук и ног. Место нахождения центра тяжести системы стрелок-оружие с учетом индивидуальных особенностей стрелка. Прицеливание. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Тактика стрельбы. Понятие о тактике. Выполнение упражнений в условиях соревнований. Подготовка к соревнованиям.

Производство стрельбы из пневматической винтовки. Тренировки. Соревнования.

Стрельба из различных положений: сидя с руки, лежа с руки, с колена, стоя. Стрельба на кучность по белому листу мишени. Освоение упражнения ВП-2, ВП-3. Стрельба по заданию тренера. Турниры. Контрольные стрельбы. Участие в соревнованиях.

Зачетные стрельбы.

Основными формами образовательного процесса являются лекции, практические занятия и игры. На всех этапах освоения программы используется индивидуальная и коллективная формы организации процесса обучения.

**Раздел 3. Тематическое планирование с указанием количества часов,
отводимых на освоение каждой темы**

№	Тема занятия	Теория	Практика	Итого
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОЗ. ПДД	1	-	1
2	Меры безопасности при стрельбе из пневматической винтовки	1	-	1
3	Гигиена. Режим. Физическая подготовка.	1	-	1
4	Назначение, устройство и уход за пневматическим оружием.	1	2	3
5	Организация выполнения учебных стрельб.	1	2	3
6	Производство стрельбы из пневматической винтовки.	2	20	22
7	Зачетные стрельбы	-	3	3
	Всего	7	27	34

Список литературы

Список литературы для руководителя кружка.

1. Вайнштейн Л.М. Психология в пулевой стрельбе.- М., ФиС, 2013г..
2. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка.- М., ДОСААФ, 2018.
3. Жилина М.Я. Методика тренировки стрелка-спортсмена. -М., ФиС, 2007.
4. Иткис М.А. Специальная подготовка стрелка-спортсмена. -М., ДОСААФ России, 2010.
5. Ищенко А. Тир и стрельбища, М.: Изд-во РОСТО, 2006г., 216с..
6. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М., ФиС, 2003.
7. Методическое пособие «Стрельба из пневматических винтовок» М.: Воениздат, 2013.
8. Методические рекомендации для обучения стрельбе М.: Воениздат, 2015
9. Павлов А.В. Подготовка стрелка-спортсмена. - М., ДОСААФ России, 2010 .
10. Программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Оборонно-спортивные кружки. М.: Просвещение, 2017
11. Пулевая стрельба. Программа для тренерских факультетов институтов физической культуры. - М., РГАФК, 2006.
12. Сарычев Н.Г. Спортивная стрельба по силуэтам. -М., ДОСААФ России, 2010.
13. Стрелок и тренер. Вайнштейн Л.Н. М.: Воениздат, 2011.
14. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки. - КГАФК, 2014.

Литература для учеников:

1. Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ России, 2010.
2. Корх А.Я. Спортивная стрельба. -М., ФиС, 2013г. .
3. Окунь Б.В. Спортивная стрельба из винтовок. - М., ДОСААФ, 2016.
4. Потапов И.Г. Соревнования по стрельбе. - М., ДОСААФ России, 2010.
5. Федорин В.Н. Пулевая стрельба. - КГАФК, 2007.
6. Юрьева А.А. Пулевая спортивная стрельба, М.: Физкультура и спорт, 2013 (3-е изд.).

Рекомендуемая литература

1. «Винтовки и автоматы» (авторы А.Б. Жук, военное издательство 2017г.).
2. Журнал «Военные знания» №2, 2018г.

Материально-техническое обеспечение программы

1. Технические средства обучения

Имеется возможность доступа в кабинете информатики к информационным ресурсам интернета.

2. Учебно – практическое оборудование:

- винтовки пневматические;
- мишени стрелковые;
- пульки для пневматического оружия.
- демонстрационные таблицы.

3. Оборудование класса

- классная доска
- ученические столы двухместные с комплектом стульев
- стол учительский с тумбой
- шкафы для хранения учебников, оборудования, дидактических материалов, пособий и др.

4. Спортивная площадка

5. Спортивный зал

6. Строевая площадка