

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

Сертификат: 00E71EAE53771191850E7A1770865AF9D9
Владелец: Лаврова Екатерина Александровна
Действителен: с 23.05.2023 до 15.08.2024

Приложение 43 к адаптированной
основной общеобразовательной
программе –образовательной
программе начального общего
образования

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«СПОРТИВНАЯ СТРЕЛЬБА»
5-9 классы**

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Реализация программы курса внеурочной деятельности «Спортивная стрельба» - создание условий для самореализации личности ребенка в спортивной, социальной и творческой сферах, в результате которой мы получим:

- ✓ Овладение навыками здорового образа жизни и активное участие в общественной жизни;
- ✓ Привлечение подростков к систематическим занятиям стрелковым спортом;
- ✓ Овладение учащимися навыков стрельбы из пневматической винтовки;
- ✓ Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности подростков;
- ✓ Правильно обращаться с инвентарём, соблюдать требования ТБ;
- ✓ Развитие ответственности и профессионального самоопределения в соответствии с индивидуальными способностями занимающихся.

Способы двигательной деятельности:

- ✓ Использовать занятия курса и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- ✓ Взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
- ✓ Выполнять тестовые нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне».

Личностно результаты освоения курса внеурочной деятельности.

При освоении данной программы учащиеся должны достигнуть следующих **личностных результатов:**

- ✓ учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- ✓ ориентация на понимание причин успеха во внеучебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- ✓ способность к самооценке на основе критериев успешности внеучебной деятельности;
- ✓ активно включаться в общение и взаимодействие с товарищами по секции на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- ✓ проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями;
- ✓ оказывать бескорыстную помощь своим товарищам, находить с ними общий язык;
- ✓ рассматривать физическую культуру как явление общей культуры;
- ✓ характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

- ✓ руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, строго соблюдать правила техники безопасности при стрельбе из пневматической винтовки;
- ✓ руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Метапредметными результатами освоения данной программы являются:

- ✓ умение работать с разными источниками информации;
- ✓ технически правильно выполнять специальные двигательные действия;
- ✓ овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, ставить вопросы, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- ✓ умение организовать свою деятельность: определять цель работы, ставить задачи, планировать - определять последовательность действий и прогнозировать результаты работы; осуществлять контроль и коррекцию в случае обнаружения отклонений и отличий при сличении результатов с заданным эталоном; распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;
- ✓ способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- ✓ умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- ✓ управлять эмоциями при общении, сохранять хладнокровие, сдержанность.

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Спортивная стрельба». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий плаванием, физической культурой.

Предметные результаты, так же как и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- ✓ знания по истории и развитию спорта и олимпийского движения, о положительном их влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;
- ✓ знание основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
- ✓ знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни
- ✓ знание правил, нормативных требований выполнения видов испытаний (тестов) комплекса ГТО.

В области нравственной культуры:

- ✓ способность проявлять инициативу и творчество при организации совместных занятий физической культурой, доброжелательное и уважительное отношение к

занимающимся, независимо от особенностей их здоровья, физической и технической подготовленности;

- ✓ умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

- ✓ способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях тренировочной и соревновательной деятельности, соблюдать требования тренировок и правила соревнований.

В области трудовой культуры:

- ✓ способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;

- ✓ способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

- ✓ способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

- ✓ способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

- ✓ способность организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений, подбирать упражнения координационной, ритмической и пластической направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- ✓ способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- ✓ способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;

- ✓ способность формулировать цели и задачи занятий физическими упражнениями, аргументировано вести диалог по основам их организации и проведения;

- ✓ способность осуществлять судейство соревнований по стрелковому спорту.

В области физической культуры:

- ✓ способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них индивидуальные комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки;

- ✓ способность составлять планы занятий физической культурой с различной педагогической направленностью, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

- ✓ способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, выполнять нормативы ГТО.

2. Содержание курса внеурочной деятельности *Программа рассчитана на 17 ч. (0,5ч. в неделю)*

Содержание курса

Вводное занятие Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия. Лекция с демонстрацией плакатов

Меры безопасности при стрельбе Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле. Лекция с демонстрацией винтовки и пистолета

Теоретические основы стрельбы Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули. Прикрытое, поражаемое и мёртвое пространство. Способы определения расстояния до цели. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям.

Материальная часть пневматического оружия Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки и пистолета. Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки и пистолета. Хранение винтовки. Замена основных частей. Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-512. Техобслуживание и пневматического пистолета. Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела.

Изготовка к стрельбе из пневматических винтовок. Зарядание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы. Зарядание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы. Зарядание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады. 22-25. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.

Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматической винтовки. Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть. Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры.

Тестирование. Оценить овладение навыками стрельбы из пневматической винтовки и теоретическими знаниями. Контрольные испытания. Сдача нормативов ГТО по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ тестирования и сдачи нормативов ГТО.

Участие в соревнованиях. Участие в соревнованиях на личное первенство среди участников кружка. Участие в общешкольном соревновании по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований.

Форма организации: рассказ, показ, практическая работа.

Основные виды деятельности: групповая.

3. Тематическое планирование

№	Тема	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	0,5	
2.	Меры безопасности при стрельбе	0,5	
3.	Теоретические основы стрельбы	0,5	
4.	Материальная часть оружия	0,5	3
5.	Техника стрельбы с опорой на локоть		5
6.	Совершенствование техники стрельбы из пневматической винтовки		7
	Итого	2	15
	Всего		17

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Содержание курса	Форма организации	Основные виды деятельности
1	Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия. Выдающиеся стрелки.	Беседа	Групповая
2	Меры безопасности при стрельбе и правила поведения в стрелковом тире.	Беседа	Групповая
3	Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.	Практическая работа	Групповая
4	Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули.	Практическая работа	Групповая
5	Прикрытое, поражаемое и «мёртвое» пространство. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям. Способы определения расстояния до цели.	Теоретическая работа	Групповая
6	Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-38.	Теоретическая работа	Групповая
7	Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки ИЖ-38. Хранение винтовки.	Практическая работа	Групповая
8	Замена основных частей и механизмов винтовки.	Беседа	Групповая

9	Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки МР-521.	Теоретическая работа	Групповая
10	Техобслуживание, ремонт, чистка и смазка. Хранение винтовки МР-512.	Теоретическая работа	Групповая
11	Замена основных частей и механизмов винтовки.	Беседа	Групповая
12	Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики малокалиберной винтовки ТОЗ-8.	Теоретическая работа	Групповая
13	Техобслуживание и ремонт малокалиберной винтовки ТОЗ-8. Возможные неисправности, задержки при стрельбе и их устранение.	Практическая работа	Групповая
14	Чистка, смазка и хранение винтовки.	Практическая работа	Групповая
15	Настройка пневматических винтовок. Выверка открытого прицела.	Практическая работа	Групповая
16	Установка и выверка оптического прицела на винтовке МР512. пристрелка пневматических винтовок.	Практическая работа	Групповая
17	Техника прицеливания с открытого прицела.	Практическая работа	Групповая
18	Техника прицеливания из положения сидя с опорой на локоть в холостую (без выстрела).	Беседа Практическая работа	Групповая
19	Заряжание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.	Практическая работа	Групповая
20	Правила прицеливания, имитация производства выстрела.	Практическая работа	Групповая
21	Заряжание, подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.	Практическая работа	Групповая
22	Заряжание, подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела (3+5). Доклад о завершении стрельбы.	Практическая работа	Групповая
23	Заряжание, подготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела(3+5). Доклад о завершении стрельбы.	Практическая работа	Групповая
24	Нахождение средней точки попадания.	Практическая работа	Групповая
25	Прицеливание без патрона. Правила дыхания при стрельбе.	Практическая работа	Групповая

26	Прицеливание без патрона. Стрельба 3+5 на 5м.	Практическая работа	Групповая
27	Изучение техники стрельбы из положения стоя с опорой.	Практическая работа	Групповая
28	Правила прицеливания, дыхания, изготовления при стрельбе стоя с опорой.	Практическая работа	Групповая
29	Изучение техники стрельбы из положения стоя без опоры.	Практическая работа	Групповая
30	Правила прицеливания, дыхания, изготовления при стрельбе стоя без опоры.	Практическая работа	Групповая
31	Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя с опорой. Доклады.	Практическая работа	Групповая
32	Заряжание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.	Практическая работа	Групповая
33	Изучение техники стрельбы из положения лежа с опорой.	Практическая работа	Групповая
34	Стрельба из положения лежа с опорой.	Практическая работа	Групповая
35	Изучение техники стрельбы из положения колена.	Практическая работа	Групповая
36	Изготовка к стрельбе из положения с колена и лежа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.	Практическая работа	Групповая
37	Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.	Практическая работа	Групповая
38	Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.	Практическая работа	Групповая
39	Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.	Практическая работа	Групповая
40	Тренировка в стрельбе по мишени «№8» на расстояние 10 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.	Практическая работа.	Групповая
41	Тренировка в стрельбе по мишени «№8» на расстояние 10 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.	Практическая работа	Групповая
42	Тренировка в стрельбе по мишени «№8» на расстояние 10 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.	Практическая работа	Групповая

43	Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя с опорой.	Практическая работа	Групповая
44	Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя с опорой.	Практическая работа	Групповая
45	Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя без опоры.	Практическая работа	Групповая
46	Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя без опоры.	Практическая работа	Групповая
47	Совершенствование техники и навыков стрельбы. Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры.	Практическая работа	Групповая
48	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры.	Практическая работа	Групповая
49	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры.	Беседа Практическая работа	Групповая
50	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры.	Практическая работа	Групповая
51	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя и с колена с опорой и без опоры.	Практическая работа	Групповая
52	Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из положения стоя и с колена с опорой и без опоры на 10 метров.	Практическая работа	Групповая
53	Дальнейшее совершенствование техники и навыков стрельбы из положения стоя и с колена с опорой и без опоры на 10 метров.	Практическая работа	Групповая
54	Стрельба лёжа с опорой на 5 метров.	Практическая работа	Групповая
55	Стрельба лёжа с опорой на локоть на 5 метров.	Практическая работа	Групповая
56	Стрельба лёжа с опорой на 10 метров.	Практическая работа	Групповая
57	Стрельба лёжа с опорой на локоть на 10 метров.	Практическая работа	Групповая
58	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения лёжа с опорой и без опоры.	Практическая работа	Групповая
59	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения лёжа с опорой и без опоры.	Практическая работа	Групповая

60	Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 10 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть по нормативам ГТО.	Практическая работа	Групповая
61	Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки.	Практическая работа	Групповая
62	Подготовка к соревнованиям по стрельбе из пневматической винтовки.	Практическая работа	Групповая
	Тестирование		
63	История и виды российского стрелкового оружия. Выдающиеся стрелки. История побед стрелков-спортсменов.	Теоретическая работа	Групповая
64	Тест «Стрелковое дело».	Теоретическая работа	Групповая
65	Контрольные испытания.	Практическая работа	Групповая
66	Сдача нормативов ГТО по стрельбе.	Практическая работа	Групповая
	Контрольные игры и соревнования		
67	Участие в соревнованиях на личное первенство среди участников кружка.	Практическая работа	Групповая
68	Участие в общешкольном соревновании по стрельбе из пневматической винтовки.	Практическая работа	Групповая

Литература

1. Быков Д.В., Сазонов Д.Д. Россия сможем послужить: сборник методических материалов по организации военно-спортивных и патриотических мероприятий / Под ред. А.В. Варакина. – Волгоград: РКК «PRosto», 2008. – 176 с.
2. Гачачиладзе Л.В., Орлов В.А. Физическая подготовка стрелка. – М.: ДОСААФ, 1986. – 96 с.
3. Дворкина А.Д. Пневматическое оружие. Стрельба. Эксплуатация. Ремонт. Оборудование тира: Учебно-методическое пособие. – М.: 2001. – 150 с.
4. Дворкина А.Д. Стрельба из пневматических винтовок. – М.: ДОСААФ, 1986. – 95 с.
5. Корх А.Я. Стрелковый спорт: методика преподавания. – М.: ФиС, 1986. – 153 с.
6. Корх А.Я. Спортивная стрельба. – М.: ФиС, 1987. – 120 с.
7. Федорин В.Н. Общая и специальная физическая подготовка стрелка-спортсмена. М.: КГАФК, 1995. – 130 с.
8. Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки М.: КГАФК, 1996. – 80 с.

