

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»

РАССМОТРЕНО На заседании школьного методического объединения классных руководителей Протокол № <u>1</u> от « <u>26</u> » <u>08</u> 2023 г. Руководитель школьного методического объединения классных руководителей  / Т.В.Дедюрина	СОГЛАСОВАНО На заседании методического совета школы Протокол № <u>1</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г. Председатель методического совета  / Ю.В. Жукова	УТВЕРЖДАЮ Директор  Т.В. Луценко Приказ № <u>118</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 2023 г.
--	---	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Название курса внеурочной деятельности: «Юный снайпер»

Класс: 5-11

Количество часов в неделю/год: 4,5/171

2023-2024 учебный год
г. Тобольск

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Программа направлена на корректировку и развитие психических свойств личности, коммуникативных и интеллектуальных способностей обучающихся, развитие лидерских качеств, организацию социализирующего досуга детей и подростков. Эта деятельность способствует социальной адаптации, гражданскому становлению подрастающего поколения.

Содержание программы внеурочной деятельности «Юный снайпер» соответствует задачам основной образовательной программы ООО, реализуемой ОО:

- обеспечение доступности получения качественного основного общего образования, достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы
- формирование школьного уклада жизни, направленного на воспитание и социализацию обучающегося;
- обеспечение эффективного сочетания урочных и внеурочных форм организации учебных занятий, взаимодействия всех участников образовательной организации;
- сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья обучающихся, обеспечение их безопасности.

Связь содержания программы с учебными предметами

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Юный снайпер» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными предметами как: физическая культура, основы безопасности жизнедеятельности, история.

Ожидаемые результаты:

Предметные результаты освоения программы курса:

- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, координации движений);

Метапредметные результаты освоения программы курса:

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающиеся приобретут способности к:

- инициации идеи полезного проведения досуга
- принятию решения относительно проведения собственного досуга с учетом ситуационных факторов
- планированию мероприятий своей и коллективной досуговой деятельности
- инициации идеи, связанные с подготовкой и проведением соревнований
- осуществлению логических операций (анализ, синтез) применительно

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающиеся должны научиться:

- осуществлять коммуникации со взрослыми и сверстниками в ходе организации массовых мероприятий
- использовать правила этикета в межличностном общении
- находить коллективные решения и разрешать конфликты

- формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающиеся должны уметь:

- соблюдать правила поведения во время мероприятий, соревнований
- организовать и провести игру, оценить ход игры и ее результат
- высказывать аргументированное мнение относительно массовых мероприятий
- оценивать качество проведенного досуга, делать выводы относительно интереса к массовым мероприятиям, в которых принимали участие
- осознавать свои роли в командной работе
- анализировать результаты участия в мероприятиях

Личностные результаты освоения программы курса:

В результате освоения курса у обучающихся будут сформированы:

- потребности в социальной и творческой деятельности
- ориентация на конструктивное взаимодействие в группе, навыки партнерства и сотрудничества
- основы межличностного общения
- умения соотносить свои действия с действиями сверстников, умения ставить интересы общего, совместного дела выше личных
- ценностное отношение к здоровому и безопасному образу жизни
- умения опыта участия в социально-значимой деятельности

2.Содержание курса внеурочной деятельности.

1.Вводное занятие

История и задачи развития пулевой стрельбы в России. Пневматическое оружие, его отличительные особенности. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.

2.Начальные сведения об анатомии человека

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно-сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварительная и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

3.Физическая подготовка стрелка

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

4.Начальные сведения о стрельбе из личного оружия

Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пули, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение.

5.Общие сведения о пневматическом оружии

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов оружия: ствол, прицел, ствольная коробка, поршень, боевая пружина, ложа, спусковой механизм, блокировка спуска. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его зарядание и разрядание.

6. Подготовительные упражнения по стрельбе

Упражнение 1. Начальное и тренировочное. Изготовка к стрельбе из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Применение удлинителя прицельной линии.

Упражнение 2. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 3. Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием прицельных станков и ручных указок контроля прицеливания.

Упражнение 4. Прицеливание из винтовки по фигурным мишеням.

Упражнение 5. То же из пистолета.

Упражнение 6. Принятие устойчивой изготовки для стрельбы из винтовки стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки.

Упражнение 7. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 8. То же из пистолета одной рукой.

Упражнение 9. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка.

Упражнение 10. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 11. То же из пистолета одной рукой.

7. Вспомогательные упражнения

Упражнение 12. Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок.

Упражнение 13. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 14. То же из пистолета одной рукой.

Упражнение 15. Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

Упражнение 16. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 17. То же из пистолета одной рукой.

8. Основные упражнения по стрельбе

Упражнение 18. Стрельба из винтовки по круглой мишени сидя за столом с опорой локтями на стол. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 19. Стрельба из винтовки по круглой мишени лежа с упора.

Упражнение 20. Стрельба из винтовки по круглой мишени стоя без опоры.

Упражнение 21. То же из пистолета двумя руками.

Упражнение 22. То же из пистолета одной рукой.

9. Стрелковые игры

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

2. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени на лучшее качество без ограничения времени.

3. «Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

4. «Дуэльная» с барьерами для развития психической выносливости к длительным напряжениям в условиях повышенного эмоционального возбуждения.

5. «Лось и волк» - аналогичная предыдущей игре.

6. «График» Для тренировки выносливости к длительным напряжениям, развитие умения мобилизации на выполнение каждого выстрела.

7. «Турнир» Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

8. «Выбивание» - аналогична предыдущей игре.

9. «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы после интенсивного бега.

10. «Триатлон» с бегом и метанием спортивных гранат обеими руками поочередности.

10. Соревнования по стрельбе из винтовки

3. Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов		
		всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Вводное занятие	1	1	-
2	Начальные сведения об анатомии человека	1	1	-
3	Физическая подготовка стрелка	17	1	16
4	Начальные сведения о стрельбе из личного оружия	1	1	-
5	Общие сведения о пневматическом оружии	5	5	-
6	Подготовительные упражнения по стрельбе	18	-	18
7	Вспомогательные упражнения по стрельбе	25	-	25
8	Основные упражнения по стрельбе	43	-	43
9	Стрелковые игры	12	-	12
10	Соревнования по стрельбе из винтовки	25	-	25
11	Соревнования по стрельбе из пистолета	14	-	14
Итого:		162	9	153