**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ**

**ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**«Основная общеобразовательная школа п. Кострово»**

|  |  |
| --- | --- |
| **СОГЛАСОВАНО**Заместитель директора\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Клевжиц И.В./ «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. | **УТВЕРЖДАЮ**Директор\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Афанасьева Ю.А./Приказ № \_\_\_\_\_\_\_\_От «\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 20\_\_\_г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

«Меткий стрелок»

Для 5 класса

|  |
| --- |
| **Разработчик:**Савлуков Александр Николаевич,Учитель физической культуры |

п. Кострово,

2021 г.

**Пояснительная записка.**

Рабочая программа по кружку «Меткий стрелок» для 5-го класса составлена на основе Основной образовательной программы основного общего образования МАОУ ООШ п. Кострово.

Направление программы: военно-спортивное.

По учебному плану МАОУ ООШ п. Кострово на изучение кружка «Меткий стрелок» отводится 1 час в неделю (34 часа в год).

В настоящее время большое внимание уделяется сохранению здоровья школьников, развитию спорта. Организация военно-спортивного кружка в школе позволит развить общефизическую подготовку учащихся, они узнают историю и традиции ВС. Основную часть занятий составляет стрелковый спорт. Стрелковый спорт является одним из самых массовых видов спорта. Особенно большой популярностью он пользуется среди молодежи и школьников. Стрелковый спорт воспитывает смелость, мужество, решительность, самообладание, целеустремленность, трудолюбие, внимательность, самостоятельность. Доступной формой обучения школьников приемам стрельбы является стрельба из пневматических винтовок .В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится цель: расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела; научить самостоятельно развивать свои физические качества (выносливость, силу, быстроту и ловкость), повысить интерес к занятиям физкультурой и спортом. В конце обучения чаще практикуются тренировки, соревнования.

**Цель программы:** Обучить приемам и правилам стрельбы.

**Задачи:**

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

 **Воспитательные:**

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

**Развивающие:**

* расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;
* дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании

**Учебно-тематический план кружка «Меткий стрелок»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **№**  | **Тема**  | **Количество часов**  |  |
| **теория**  | **практика**  | **всего**  |
| 1.  | История развития стрелкового спорта.  | 1  | -  | 1  |
| 2.  | Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки.  | 1  | -  | 1  |
| 3.  | Устройство и работа АК-74  | -  | 5  | 5  |
| 4.  | Порядок разборки и сборки АК-74  | 1  | -  | 1  |
| 5.  | Меры безопасности при обращении с оружием.  | 1 | 4 | 5 |
| 6.  | Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора.  | 1 | 6  | 7  |
| 7.  | Тренировка в изготовке для стрельбы стоя.  | 1 | 6 | 7  |
| 8.  | Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки**.**  | 1 | -  | 3  |
| 9.  | Соревнования.  | 1 | -  | 6  |
| 10.  | Контрольные испытания.  | -  | 5  | 5  |
|   | **ИТОГО:**  | 8 | 26 | 34 |

**СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА ПО ТЕМАМ:**

**Тема №1**

История развития стрелкового спорта. Развитие стрелкового оружия в России (просмотр видеофильма «История оружия).

* тактико-технические данные спортивных винтовок ТОЗ – 8, ТОЗ – 12, ТОЗ – 17, СМ – 2, Урал, МЦ – 12 и их применение в стрелковом спорте; - тактико-технические данные спортивных пистолетов ТОЗ-35, МЦМ; боеприпасы, используемые в стрелковом оружии России и их характеристики

**Тема № 2.**

Устройство и взаимодействие частей пневматической винтовки.

Материальная часть винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов винтовки.

Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение.

**Тема№3.**

Устройство и работа АК-74. Материальная часть АК-74. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов.

**Тема№4**

Порядок разборки и сборки АК-74. Характерные неисправности, их устранение. Уход за оружием, хранение.

**Тема №5**

Меры безопасности при обращении с оружием.

Правила поведения в тире и на линии огня. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия. Обязанности дежурного по тиру.

Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Техника выполнения выстрела.

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

Характерные ошибки, допускаемые при нажиме на спусковой крючок и их устранение. Практическая часть занятия: стрельба с упора: 3 пробных, 5 зачетных выстрелов. **Тема**

**№ 6 (практическое)**

Тренировка в изготовке для стрельбы лежа с упора. Стрельба из пневматической винтовки на 15 м и по мишени №6 «б», три пробных, пять зачетных.

**Тема №7 (практическое)**

Тренировка в изготовке для стрельбы стоя. Стрельба из пневматической винтовки на 15 м и по мишени №6, три пробных, пять зачетных.

**Тема № 8**

Тренировка в технике стрельбы из пневматической винтовки. Определение средней точки попадания. Стрельба на 10 м или 15 м по заданию – 5 выстрелов.

 Подготовка к соревнованиям - стрельба на 10м или 15м. Три- пробных, пять – зачетных.

 Классификационные соревнования.

Участие в соревнованиях. Сдача норматива на значок «Меткий стрелок». Подведение итогов соревнований.

**Тема№9**

Соревнование, внутри школьные, районные.

**Тема№10**

Контрольные испытания. Стрельба из пневматической винтовки на 10 м и по мишени №6, три пробных, пять зачетных.

 **Принципы:**

* учет индивидуальных и возрастных особенностей детей и подростков; - выбор вида деятельности по интересу; - доступность программы.

 **Методы и средства:**

-Словесный (объяснение, беседа);

-личный пример

- иллюстративный (плакаты, стенды, видеофильмы, книги);

- практический (упражнения в стрельбе из пневматической винтовки, пистолета);

 **Условия выполнения упражнения на значок «Меткий стрелок»**  Упражнение выполняется из пневматической винтовок.

Мишень на 10м - №6 «б», на 15м- №7.

Положение для стрельбы – стоя; количество выстрелов - 3 пробных, 10 зачетных; время на стрельбу – неограниченное.

 Количество боеприпасов на одного занимающегося:

* на учебные стрельбы - 21 шт.;
* на соревнования – 13 шт.;
* проверка боя винтовки и резерв инструктора- 5 шт.

Итого: 52 шт., на одну учебную группу в количестве 15 чел требуется 780 шт. патронов.

Норматив: показать результат не ниже 70 очков в стрельбе из пневматической винтовки с открытым прицелом или ниже 75 очков в стрельбе из пневматической винтовки с диоптрическим прицелом . Упражнение выполняется пневматическими патронами.

**Тема разового занятия с детьми** (1 академических часа)

Теория: «История развития стрелкового спорта в России».

* тактико-технические данные спортивных винтовок ТОЗ – 8, ТОЗ – 12, ТОЗ – 17, СМ – 2, Урал, МЦ – 12 и их применение в стрелковом спорте;
* тактико-технические данные пневматических пистолетов.
* боеприпасы, используемые в стрелковом оружии России и их характеристики;
* правила поведения в тире и меры безопасности при стрельбе из пневматического оружия;
* Правила прицеливания, обработка спускового крючка, дыхание и изготовка в стрельбе лежа, при помощи упора из пневматической винтовки.

Практическое занятие: Стрельба на 15 м. По мишени №6, три выстрела на одного человека.

 Количество патронов – 45 шт. (отряд – 15 человек по 3 выстрела).

 **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:**

 Занятия кружка проводятся в специально оборудованном стрелковом тире, где предусмотрена комната для хранения оружия.

Для занятий необходимы: пневматические винтовки, пневматические пистолеты, мишени. Важно иметь: матрацы для стрельбы, валики для стрельбы из упора.

В тире обязательно должны находиться плакаты «Меры безопасности при обращении с оружием», «Меры безопасности и правила поведения в тире».

В работе следует использовать плакаты: «Техника стрельбы из спортивной винтовки» (набор из 28 плакатов), «Техника стрельбы из спортивного пистолета», «Малокалиберная винтовка», «Положение стрельбы из малокалиберной винтовки», «Положение стрельбы из малокалиберного пистолета» и др.

При объяснении тем и при самостоятельной работе детей с литературой следует широко использовать книги, красочные альбомы: «Ручное огнестрельное оружие», «Оружие пехоты»,» История советского стрелкового оружия и патронов» и другие, а также журналы: «Оружие», «Военные знания», «Ружье», «Мастер ружье» и др. На занятиях можно использовать видеофильмы по истории оружия, о современном оружии.

 **Отличительные особенности данной программы от уже существующих:**

* теоретическая подготовка знакомит кружковцев с правилами соревнований, с элементами производства меткого выстрела, с необходимостью выполнения тренировок; с характеристикой вооружения Российской армии, с историей ее создания; знакомство с условными знаками.
* 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.
* физическая подготовка необходима для повышения функциональных возможностей организма, для всестороннего гармонического развития.
* 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.

**При реализации программы используются следующие формы**: беседы, лекции, практические занятия; подведение итогов проводится в форме соревнований, зачетов, контрольных испытаний.

 Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, доступности, активности, индивидуальности, систематичности.

 Занятия строятся по обычной схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию.

**Литература:**

1.« Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно- техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 1986 г.

2.В.Е. Маркевич « Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон», С-П

3.В.И. Мураховский, С.Л. Федосеев «Оружие пехоты», изд. Арсенал- Пресс», М, 1992 г.

4.Д.Н. Болотин « История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С- П; 5.Д.Н, Болотин «Советское стрелковое оружие», «Военно издательство», М, 1986 г.

6.Блюм М.А. Спортивное оружие.- М., ДОСААФ, 1954.

7.Данилов А.П. Современное спортивное оружие и его отладка.- М., ДОСААФ, 1964

8.Дворкин А.Д. Стрельба из пневматических винтовок.- М., ДОСААФ, 1986. 9.Пулевая стрельба. Правила соревнований. –М., Россвет, 1995.

10.Потапов И.Г. Соревнования по стрельбе. – М., ДОСААФ, 1972.

11.Федорин В.Н. Методика обучения стрелков-спортсменов на начальном этапе подготовки. – КГАФК, 1996.

 

