

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Хакасия
Государственное бюджетное образовательное учреждение
Республики Хакасия
«Богградская санаторная школа - интернат»

РАССМОТРЕНО
На заседании педагогического
Совета
Протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора ГБОУ РХ «Богградская
санаторная школа - интернат»
_____ Д.К. Закатов
Приказ № 54 от 30.08.2023г

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности по физической
культуре «В десяточку»
для обучающихся 7 - 8 классов**

Составитель:
Курбатова Светлана Сергеевна
учитель физической культуры

с. Боград
2023 г.

1. Результаты освоения курса

Реализация программы внеурочной деятельности «В десяточку!», направленную на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов - 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».

Личностные 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 «Здоровый ребенок-успешный ребенок». 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, также, 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.

Содержание курса

Программа рассчитана на 34 ч. (1ч. в неделю)

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

Тематическое планирование

№ урока	Тема
1	Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия. Выдающиеся стрелки. Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.
2	Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел. Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули.
3	Прикрытое, поражаемое и «мертвое» пространство. Элементы наводки. Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе по неподвижным целям. Способы определения расстояния до цели.
4	Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки
5	Техника прицеливания с открытого прицела.
6	Техника прицеливания из положения сидя с опорой на локоть в холостую (без выстрела).
7	Зарядание винтовки. Изучение докладов о получении боеприпасов, готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.
8	Правила прицеливания, имитация производства выстрела.
9	Зарядание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о завершении стрельбы.
10	Зарядание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела (3+5). Доклад о завершении стрельбы.
11	Нахождение средней точки попадания.
12	Прицеливание без патрона. Правила дыхания при стрельбе.
13	Прицеливание без патрона. Стрельба 3+5 на 5 м.
14	Изучение техники стрельбы из положения стоя с опорой.
15	Правила прицеливания, дыхания, изготовки при стрельбе стоя с опорой.
16	Зарядание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя с опорой. Доклады.
17	Зарядание, изготовка, прицеливание, производство выстрела из положения стоя без опоры. Доклады.
18	Изучение техники стрельбы из положения лежа с опорой.
19	Стрельба из положения лежа с опорой.
20	Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.
21	Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть
22	Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.
23	Тренировка в стрельбе по мишени «№8» на расстояние 10 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.

24	Тренировка в стрельбе по мишени «№8» на расстояние 10 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.
25	Тренировка в стрельбе по мишени «№8» на расстояние 10 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.
26	Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя с опорой.
27	Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения стоя с опорой.
28	Стрельба лежа с опорой на локоть на 10 метров.
29	Стрельба лежа с опорой на локоть на 10 метров.
30	Тренировка в стрельбе из пневматической винтовки по мишени «П» на расстояние 5 и 10 метров из положения лежа с опорой и без опоры.
31	Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 10 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть по нормативам ГТО.
32	Тест «Стрелковое дело».
33	Контрольные игры и соревнования
34	Контрольные испытания.