

**Аннотация**  
**к рабочей программе курса внеурочной деятельности по физической культуре для**  
**обучающихся 7-8 классов**  
**«В десяточку» (по стрельбе из пневматической винтовки)**

Направленность дополнительной общеразвивающей программы физкультурно-спортивная, разработана для работы преподавателей по пулевой стрельбе с начинающими стрелками. Программа охватывает комплексную подготовку стрелков на начальном этапе обучения. Спортивное мастерство юных спортсменов тесно связано с их спортивным стажем, оптимальным возрастом начала занятий и разносторонней подготовкой на этапе начальной специализации.

**Цели и задачи программы.**

Целью программы: овладеть основными способами пулевой стрельбы, общей физической подготовки и тем самым достигнуть более высокого уровня физической подготовки, воспитывают в них привычку и потребность в ежедневных физических упражнениях.

Перед спортивной секцией стоят следующие задачи:

- привлечение школьников к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков, в частности, основами техники естественных движений (бег, прыжки, метание);
- выявление предрасположения у юных спортсменов к занятиям пулевой стрельбой;
- привитие навыков личной гигиены;
- воспитание у учащихся морально-волевых качеств;
- формирование устойчивого интереса к спорту (пулевой стрельбе);
- освоить технику пулевой стрельбы.

**Занятие проводится 1 раз в неделю.**

**Распределение программного материала:**

<i>Разделы подготовки</i>	<i>Количество часов</i>
<b>1. Теоретическая подготовка.</b>	
Физическая культура и спорт в России (средство воспитания, укрепления здоровья, гармоничное физическое развитие, значение разносторонней физической подготовки, единая спортивная классификация)	1
Общие сведения об истории развития пулевой стрельбы	1
История развития стрелкового оружия	1
Меры обеспечения безопасности на занятиях пулевой стрельбой	2
Общие сведения о выстреле	1
Материальная часть оружия	1
Краткие сведения о функциях и строении детского организма	1
Гигиена, закаливание и режим юных стрелков	2
Общая и специальная физическая подготовка	2
Основы техники стрельбы	8
Правила соревнований	1
<b>Итого часов:</b>	<b>21</b>
<b>2. Практическая подготовка.</b>	
Общая физическая подготовка	2
Специальная физическая подготовка	1
Изучение и совершенствование техники и тактики стрельбы - лежа с применением упора без патрона с патроном - сидя с применением упора без патрона с патроном	2 2 2 2
Участие в соревнованиях и судейская практика	2
<b>Итого часов:</b>	<b>13</b>
<b>Общее количество часов:</b>	<b>34</b>

**Формы оценивания:**

- 1 .предварительный контроль (1-я неделя октября);
- 2 .текущий контроль (конец января)
- 3 .итоговый контроль(май)