

Государственное бюджетное нетиповое  
Общеобразовательное учреждение Самарской области  
«Самарский региональный центр одаренных детей»

**Рассмотрено**

На заседании МО

Протокол № 1 от 30.08.22

Председатель МО Лобода Н.В.

«30» августа 2022г.

**Проверено**

Заместитель директора  
по ВиС С.В.Гричуха

Гричуха

«30» августа 2022г.

**Утверждаю**

Директор



М.А. Липенская

«1» сентября 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности для учащихся 7-11 классов  
«Стрельба из лазерного макета АК»

Наименование курса	Стрельба из лазерного макета АК
Класс	7-11
Составитель программы	Кобзарев В. Н., учитель физической культуры Чиркова О.Г., методист
Форма организации	клуб
Направление	спортивно-оздоровительное
Срок реализации	1 год

Самара, 2022г.

### **Пояснительная записка.**

Программа курса внеурочной деятельности для учащихся 8 классов «Стрельба из лазерного макета АК» разработана на основе нормативно-правовых и учебно-методических документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения России от 22.03.2021 № 115;
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки России от 17.05.2012 № 413;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденного приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г. № 287;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Письмо Минобрнауки России от 12.05.2011 г. № 03–296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 14 декабря 2015 г. № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.08.2017 г. № 09-1672 «О направлении Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности»;
- Письмо МОиН СО об организации занятий внеурочной деятельности в образовательных организациях Самарской области, осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам от 17.02.2016 г. № МО-16-09-01/173-ТУ;
- Письмо Министерства образования и науки Самарской области от 29.05.2018 г. № 535-ту «Об организации образовательного процесса в общеобразовательных организациях и образовательных организациях Самарской области,

осуществляющих деятельность по основным общеобразовательным программам»

- Распоряжения Правительства РФ от 29 .05. 2015 г. № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 г.».
- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (утв. Постановлением Правительства РФ от 30.12.2015 № 1493).
- Устав и локальные нормативные акты ГБНОУ СО Самарский региональный центр для одарённых детей.

## **Пояснительная записка**

### **Актуальность (педагогическая целесообразность)**

Программа «Стрельба из лазерного макета АК» дает возможность обучающимся научиться обращению с оружием, формирует навыки стрелковой техники, способствует развитию у подростков таких качества, как ловкость, выносливость, трудолюбие, самостоятельность. Она воспитывает коллективизм, дисциплинированность, дружбу. Программа способствует решению одной из наиболее важных задач современного общества - подготовке юношей к воинской службе в Российской Армии. Программа позволяет удовлетворить естественную подростковую потребность к риску, романтике, воинской героике, интерес к военно-прикладным видам спорта. Изучение данного курса актуально в связи с повышенным интересом учащихся к оружию. Нередко дети пытаются изготовить оружие самостоятельно и использовать его в играх, что приводит, как правило, к плачевным результатам. Учащиеся удовлетворяют свой интерес к оружию, пользуясь им под контролем педагога. Патриотическое и гражданское воспитание являются одними из важнейших направлений воспитания подрастающего поколения. Федеральный проекта «Патриотическое воспитание» (2022 г.) определяет место и роль воспитания патриотизма у российских граждан как важнейшее направление деятельности общества и государства, а понятие «патриотизм» трактует как «любовь к Родине, преданность своему Отечеству, стремление служить его интересам и готовность, вплоть до самопожертвования, к его защите».

Данная программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Стрельба из пневматического оружия» Л. К. Шмакова.

### **Цель программы:**

Приобщение учащихся к здоровому образу жизни, удовлетворение их интереса

к военно-прикладным видам спорта

### **Задачи:**

#### Обучающие:

- научить основам и способам стрельбы,
- ознакомить с современным стрелковым и спортивным оружием;
- ознакомить с историей создания и развития стрелкового оружия России;
- обучить мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований;
- формирование умений по сборке и разборке автомата Калашникова;
- формирование навыка меткости стрельбы по мишеням из лазерного макета АК на различные расстояния и из различных положений.;

#### Развивающие:

- выработать и развить навыки внимания, усидчивости, глазомера;
- развитие выносливости, силы, быстроты реакции;
- формирование адекватной самооценки;
- расширение кругозора и развитие эрудиции у учащихся по тематике стрелкового спорта, военного дела.

#### Воспитательные:

- выработать и закрепить навыки умения общаться со сверстниками и взрослыми, умение работать в команде;
- воспитать желание вести здоровый образ жизни и активный отдых;
- воспитать сознательную самодисциплину, силу воли, умение концентрироваться на выполнение поставленной цели.

### **Режим занятий:**

Общее количество учебных часов в год – 17 ч.

В неделю – 0, 5 учебного часа или 1 учебный час каждые 2 недели.

### **Срок реализации курса внеурочной деятельности – 1 год**

Программа в части достижения воспитательных результатов является трехуровневой.

### **Результаты освоения курса**

#### **Личностные результаты**

- интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой, спортом;
- осознавать необходимость соблюдать меры безопасности при стрельбе из оружия;
- развивать навыки сотрудничества с педагогом и сверстниками в разных ситуациях; • не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- развивать мотивацию к труду, работе на результат.

### **Метапредметные результаты**

#### *Познавательные:*

*По окончании курса обучающиеся будут уметь:*

- анализировать информацию;
- осуществлять выбор наиболее эффективных решений для достижения результата;
- прогнозировать результат.

#### *Регулятивные:*

- планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
- конструктивно действовать в ситуации успеха и неуспеха;
- производить оценку сделанных ошибок.

#### *Коммуникативные*

- сотрудничать с взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
- находить общее решение в совместной работе и выходы из спорных ситуаций.

### **Предметные результаты**

*Обучающиеся будут знать:*

- основы и способы стрельбы,
- основы истории оружия (лучшие образцы Российского оружия).

*Обучающиеся будут уметь:*

- готовить оружие (АКМ) к стрельбе;
- осуществлять неполную разборку-сборку АК-74;
- соблюдать технику безопасности при обращении с оружием;
- прицеливаться из разных положений.

<b>Воспитательные результаты</b>		
Первого уровня	Второго уровня	Третьего уровня

<p>- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;</p> <p>- получение элементарных представлений о значении участия человека в деятельности на благо своей родины, государства.</p>	<p>- получение обучающимися опыта переживания и позитивного отношения к патриотическим ценностям российского общества;</p> <p>- потребность участия в полезной для родины и государства деятельности.</p>	<p>- участие в мероприятиях военно-патриотического характера;</p> <p>- участие в мероприятиях по стрельбе, спортивных играх;</p> <p>- сформированность у обучающегося патриотически-значимых моделей поведения</p>
<b>Формы достижения планируемых воспитательных результатов</b>		
<p>Беседы, лекции, экскурсии</p> <p>Занятия по стрельбе и военной подготовке</p>	<p>Агитбригады, смотры-конкурсы военно-патриотической тематики, сюжетно-ролевые игры, военно-патриотические акции</p>	<p>Соревнования по стрельбе, конкурсы по военно-спортивному ориентированию;</p> <p>Конкурсы гражданской и военной тематики</p> <p>Спортивно-массовые мероприятия</p>

### **Основные характеристики образовательного процесса:**

Методами обучения по курсу внеурочной деятельности «Стрельба из лазерного макета АК» являются:

- наглядный метод;
- словесный метод;
- практический метод.

Наиболее эффективными формами организации занятий являются: практическая работа, соревнования. Целесообразно использовать индивидуально-групповые формы изучения материала как наиболее

продуктивные.

Основная часть предусмотренного программой времени (около 70%) отводится на практическую деятельность. Количество обучающихся в группе – не более 20 человек. Учебные занятия могут проводиться со всем составом, по группам и подгруппам, а также индивидуально (с наиболее способными обучающимися при подготовке к конкурсным мероприятиям или соревнованиям).

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

1. Государственные символы РФ. Памятные даты истории России (1 ч.)

**Теория (1 ч.)** Описание и порядок официального использования

Государственного флага, Государственного герба и Государственного гимна Российской Федерации. Основные памятные даты истории России, их значимость в развитии государства. Государственный гимн РФ. Государственный герб РФ. Государственный флаг РФ

2. История возникновения стрелкового оружия

**Теория (1 ч.)** Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

3. Теоретические основы стрельбы

**Теория (1 ч.)** История развития пулевой стрельбы, ее значение. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела.

4. Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием

**Теория. (0,5 ч.)** Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка.

**Практика. (0,5 ч.)** Викторина «Обращение с оружием».

5. Ознакомление с лазерной винтовкой. Огневая подготовка

**Практика (2 ч.)** Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы.

Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

6. Техника стрельбы из лазерной винтовки на 5 м

**Практика (2ч).** Техника безопасности при обращении с оружием. Образование траектории. Прямой выстрел. Способы определения расстояния до цели. Элементы наводки.

7. Стрельба по белому листу

**Практика (1 ч.)** Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов - 3.

8. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги.

**Практика (1 ч.)** Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов - 3. Задание попасть в квадрат. Упражнение: попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки

9. Стрельба по спортивной мишени «П»

**Практика (2 ч.)** Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3\*5 Задание - набрать наибольшее количество очков. Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов - 3\*5 Задание: выбить не менее 40 из50.

10.Техника стрельбы из лазерного автомата на 10 м

**Практика (2ч.)** Выбор цели и точки прицеливания при стрельбе

Упражнение: Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Количество выстрелов — 5.

Упражнение: Стрельба по ростовой мишени. Количество выстрелов — 10. 11  
Задание попасть в мишень.

Упражнение: Задание попасть в мишень, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки.

Упражнение: Стрельба по спортивной мишени «П» из положения лежа с опорой для ствола.

Упражнение: Стрельба по спортивной мишени «П» из положения лежа с опорой на локоть, дистанция 10м. Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.

Упражнение: Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3\*5.  
Задание — выбить не менее 40 из 50.



### 11. Общая физическая подготовка стрелка

**Теория (0,5 ч.)** Значение общей физической подготовки – развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств стрелка.

Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Требования к физической подготовке, её место в успешном овладении техникой стрельбы.

**Практика (0,5 ч.)** Упражнения на развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела.

Гимнастические упражнения для рук и плечевого пояса, для туловища, для ног.

### 12. Специальная физическая подготовка стрелка

**Практика (1 ч.)** Упражнения на развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статистической 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.

### 13. Стрелковые игры

**Практика (1 ч.)**

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

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

«Дуэльная» стрельба по силуэтным падающим мишеням на скорость.

## Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Стрельба из лазерного макета АК»

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теоретические занятия (кол-во часов)	Практические занятия (кол-во часов)
1	Государственные символы Российской Федерации. Памятные даты истории России	1	1	0
2	История возникновения стрелкового оружия	1	1	0
3	Теоретические основы стрельбы	1	1	0

4	Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием	1	0,5	0,5
5	Ознакомление с лазерной винтовкой. Огневая подготовка.	2	0	2
6	Техника стрельбы из лазерной винтовки на 5 м	2	0	2
7	Стрельба по белому листу	1	0	1
8	Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги.	1	0	1
9	Стрельба по спортивной мишени «П»	2	0	2
10	Техника стрельбы из лазерного автомата на 10 м	2	0	2
11	Общая физическая подготовка стрелка	1	0,5	0,5
12	Специальная физическая подготовка стрелка	1	0	1
13	Стрелковые игры	1	1	0
ИТОГО часов		17	6	11

## Диагностический материал

*Входная диагностика (сентябрь).*

Контрольный опрос

1. Что такое прямой выстрел?
2. Знаешь ли ты известные марки оружия?
3. Какие части автомата Калашникова тебе неизвестны?
4. Что известно тебе об истории российского стрелкового спорта?
5. Как называется цель, в которую стреляют из винтовки?
6. Как называется помещение для стрельб?

*Итоговая диагностика (май).*

Контрольный опрос

1. Назовите основные правила безопасной стрельбы.
  2. Перечислите материальную часть пневматической винтовки и АК
  3. Каковы правила ухода за пневматическим оружием?
  4. Назовите типы и виды российского стрелкового оружия.
- контрольные стрельбы по нормативам,
  - контрольная разборка и сборка АК,
  - участие в соревнованиях

### **Список литературы.**

Алексеев А.В., Преодолей себя! М.; ФиС, 2003.

2. Корха М.Я., Методика проведения занятий по стрелковой подготовке из пневматического оружия. Учебник для института физической культуры, М.: 2012.

3. Науменко Ю.А. Начальная военная подготовка. Огневая подготовка. Учебник для учащихся 9-10 классов. М. «Просвещение» 1984.

4. Назначение, боевые свойства и устройства 7,62 мм автомата Калашникова (АКМС) стационарное пособие. М.: Дрофа, 2007.

5. Общевоинские уставы ВС РФ. М.: Эксмо, 2008.

6. Латчук В.А., Миронов С. К. Основы безопасности жизнедеятельности. 10- 11кл: учебник. М.: Дрофа, 2009.

7. Харьков Н.Г. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 класса. Стрелковая подготовка. Методические рекомендации. М.: Дрофа, 2010.

8. Байоглиева О.С. Образовательная программа спортивной подготовки по пулевой стрельбе. Составитель инструктор – методист, г. Кашин, 2011г.

9. Правила соревнований. Пулевая стрельба. М.: изд. Советский спорт, 2006.

10. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и УОР, ШВСМ. М.: Изд. Советский спорт, 2005.
11. Волокитин А.А., Жильцов В.А. и др. Патриотическое воспитание и военная ориентация. 10-11 классы: методическое пособие. М.: Дрофа, 2009.
12. Шилин Ю., Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие – М.: Изд. Дивизион, 2012.