

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей № 7
г. Томска**

С О Г Л А С О В А Н О

на заседании научно-

методического совета

протокол № 10

«24» июня 2024 г.

С О Г Л А С О В А Н О

Директору муниципального

автономного общеобразовательного

учреждения № 7

«24» июня 2024 г. Д.В. Смолякова

«24» июня 2024 г.

**Рабочая программа по курсу
внеурочной деятельности
(среднее общее образование)
«Военно-спортивные игры»
для 10-11 классов**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности разрабатывалась в соответствии с последующими нормативными документами:

Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 01.05.2017, с изм.);

ФГОС СОО (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 г. № 732)

Федеральная образовательная программа среднего общего образования" (Приказ Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. N 1014)

СанПиН СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения, содержания в общеобразовательных организациях", утвержденные постановлением главного государственного санитарного врача РФ №28 от 28.09.2020.

ООП основного общего образования МАОУ лицея №7 г.Томска

Основная идея программы направлена на реализацию военно-спортивных игр, на разностороннюю физическую подготовку и развитие координационных способностей детей.

Актуальность программы. Военно-спортивные игры включают в себя начальную военную, военно-техническую, морально-психологическую подготовку. В основе практики военно-патриотического воспитания должен лежать принцип единства всех его составных частей, что позволит наиболее полно сформировать качества: любовь к стране, дисциплинированность, мужество, волю, смелость, находчивость, силу, выносливость и ловкость. Дети должны получить хорошие навыки по строевой, стрелковой, медико-санитарной подготовке, по основам тактической подготовки. Навыки юнармейских специальностей школьники получают в течение учебного года. Свои умения и навыки проверяют и закрепляют в тактических военных и подвижных спортивных играх на местности, комбинированных эстафетах, смотрах, конкурсах, викторинах. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Цель программы:

Гражданско-патриотическое и военно-спортивное воспитание детей.

Задачи:

- Воспитание гражданственности, патриотизма и любви к Родине;
- Формирование личных качеств необходимых в жизни, на военной службе, в чрезвычайных и экстремальных ситуациях;
- Подготовка учащиеся школы к участию в районном финале юнармейских игр «Зарница», «Орленок», среди общеобразовательных учреждений;
- Совершенствование ценностно - ориентированных качеств личности, обеспечение условий для самовыражения обучающихся, их творческой активности;
- Воспитание качеств коллективизма, товарищества, взаимопомощи;
- Популяризация физической культуры и спорта среди молодёжи, приобщение её к систематическим занятиям ФК и спорту;
- Пропаганда здорового образа жизни.

- формировать у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, способствовать осознанному выбору здорового образа жизни;
- развивать ловкость, быстроту, силу, мышечную активность;

Данная программа осуществляет преемственность между несколькими предметными областями: физическая культура, ОБЖ. Программа позволяет достичь в том числе и планируемых метапредметных результатов: регулятивных, познавательных коммуникативных.

Программа рассчитана на 34 часа в год возраст обучающихся 16-18 лет (10-11 классы). В группе 15 человек.

Раздел 1. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической и технической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания учебника «Военно-спортивные игры на местности» П.Д. Лукашова.

Теоретические сведения.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий. Форма одежды, обувь для занятий.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях;

Безопасности на спортивных играх;

Необходимость разминки в занятиях спортом;

Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях спортивных игр;

Правила игры в «спортивные игры»;

Основы обороны государства;

Оружие России;

Организация внутренней, караульной и гарнизонной служб;

«Я — гражданин России»;

«Знатоки дорожного движения»;

Правила дорожного движения;

«Противопожарная безопасность»;

Знания в оказании первой медицинской помощи, стрельбе, в тушении пожара: наглядной (изучении истории ВС, таблиц по оказанию первой медицинской помощи, аптечки, изучении правил ДД, макета автомата, теорию стрельбы из пневматической винтовки.): словесный (как ведущий –инструктаж ,беседы, разъяснения): работа с книгой (чтение, изучение, составление плана, поиск ответа на вопросы) : видео метод(просмотр. обучение).

Упражнения разминки

Упражнения в беге.



(рис. 38)

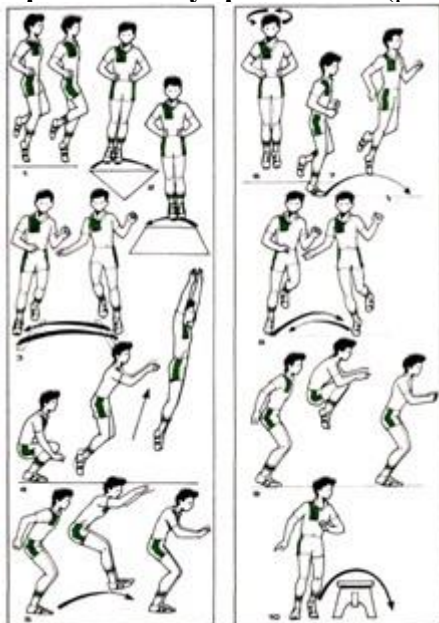
1. Бег змейкой, обегая стойки или различные предметы.
2. Бег с произвольным ускорением 3—5 м.
3. Бег, «выбрасывая» прямые ноги вперед.
4. Бег, «отбрасывая» прямые ноги назад.
5. Бег с высоким подниманием бедра.
6. Бег с захлестывающим движением голени назад.
7. Бег спиной вперед.
8. Передвижение приставными шагами боком (правым, левым).
9. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста попеременно правым и левым боком (через два шага, через один шаг).
10. Передвижение приставными шагами в стойке теннисиста лицом вперед с

одновременным перемещением вправо-влево.

11. То же самое, но спиной вперед.

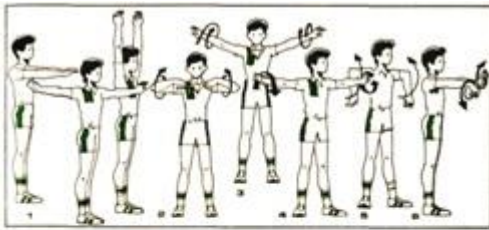
12. Передвижение боком (правым, левым) скрестными шагами («лезгинка»): например, при передвижении правым боком левую ногу ставьте попеременно скрестно то спереди, то сзади правой. Правая нога только переставляется вправо.

Прыжковые упражнения. (рис. 39)



1. Руки на поясе, подскоки на одной ноге со сменой ног.
2. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах по треугольнику или квадрату.
3. Прыжки в сторону с одной ноги на другую на месте через начерченные на полу линии.
4. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вверх.
5. Выпрыгивание из приседа (полуприседа) вперед.
6. Руки на поясе, прыжки на обеих ногах с поворотом на 180° (360°).
7. Прыжки на одной ноге с продвижением вперед.
8. Прыжки на одной ноге вправо-влево.
9. Прыжки на обеих ногах, подтягивая колени к груди («кенгуру»).
10. Прыжки обеими ногами через скамейку.

Упражнения для мышц рук. (рис. 40)



1. Стоя в основной стойке — руки вперед, в стороны, вверх.
2. Руки к плечам — круговые вращения руками.
3. Круговые вращения прямыми руками —
4. 4 раза вперед, 4 раза назад, постепенно увеличивая амплитуду.
4. Круговые вращения прямыми руками в разные стороны: правой вперед, левой назад и наоборот.
5. Круговые вращения предплечьем внутрь и наружу из положения руки в стороны.
6. Круговые вращения кистями, сжатыми в кулак, в одну

и другую сторону, обеими кистями одновременно и попеременно из положения руки в стороны или вперед.

7. Сжимание и разжимание кистей в кулак из положения руки вперед.

8. Стойка ноги врозь, рывки согнутыми в локтях руками перед грудью с поворотом туловища.

9. Сцепить кисти «в замок» — разминание.

10. Правая рука вверх, левая внизу — рывки руками назад.

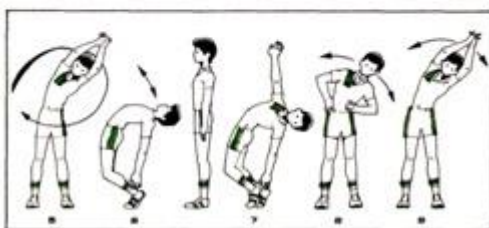
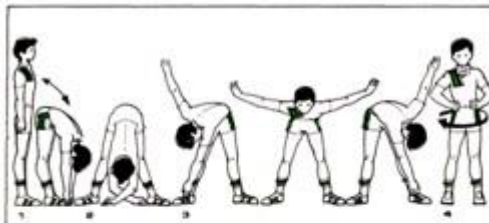
11. Правая рука вверх, левая внизу — рывками рук назад и в стороны, постепенное (на 8 счетов) изменение положения рук: левая вверх, правая внизу.

12. Стоя лицом к стене — отталкивание обеими руками от стены, постепенно увеличивая расстояние до нее.

13. Упор лежа — отжимание от гимнастической скамейки или от пола, отжимание ноги на гимнастической скамейке.

14. Подтягивание на перекладине хватом сверху или снизу.

Упражнения для мышц туловища. (рис. 41)



1. Ноги на ширине плеч — наклоны, доставая руками пол.

2. Ноги шире плеч — наклоны, доставая пол локтями.

3. Ноги на ширине плеч, наклонившись, руки в стороны — повороты туловища, доставая руками носки ног.

4. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — круговые движения тазом.

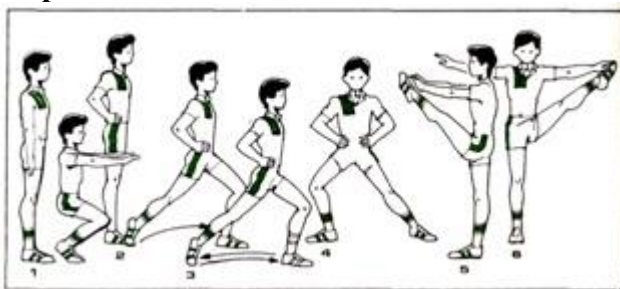
5. То же, ноги на ширине плеч, руки «в замок» над головой — вращение туловищем, стараясь описать руками большой круг.



6. Наклон назад прогнувшись, доставая руками пятки.
7. Наклон назад прогнувшись, доставая поочередно правой рукой левую пятку и наоборот.
8. Ноги на ширине плеч, руки на поясе — три пружинистых наклона в одну и в другую сторону.
9. То же, что и упражнение но руки сцеплены вверху над головой.
10. То же, что и упражнение, но с двумя приставными шагами в каждую сторону и доставанием сцепленными руками пола.
11. Ноги на ширине плеч, одна рука вверху, другая внизу — на каждый счет наклоны в стороны с захлестывающим движением руками за спину.
12. Лежа на животе, руки за головой — прогибание назад.
13. Упор сзади — разгибать и сгибать руки, прогибая туловище.
14. Из положения лежа на спине, руки вдоль туловища — наклоны к прямым ногам с возвращением в исходное положение.
15. То же, но руки за головой.
16. То же, но руки вверху.
17. Лежа на спине, руки в стороны — поднимать прямые ноги вверх и опускать поочередно в левую и правую сторону.

18. Ноги на ширине плеч, стоя спиной в 30—50 см от стола — не отрывая ног от пола, доставать рукой дальний угол стола.

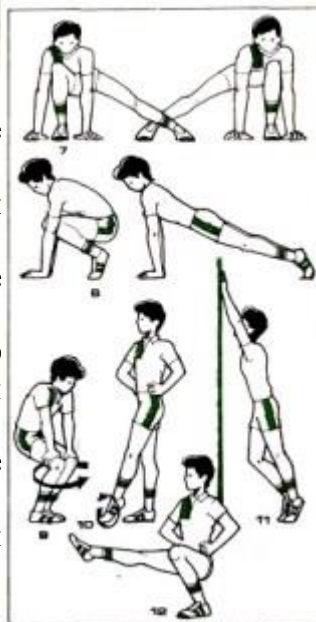
Упражнения для мышц ног.



(рис. 42)

1. Приседания с выносом рук вперед, пятки от пола не отрывать.
2. Руки на поясе — выпад правой ногой, три пружинистых покачивания. То же, выпад левой ногой.

4. То же, но выпад ногой в сторону.
5. Руки выставлены вперед — поочередные вперед, доставая носками руки.
6. Руки в стороны — поочередные махи доставая носками руки.
7. Упор присев, правая нога в сторону — не прыжком смена ног.
8. Прыжком смена положения — упор
9. Чуть согнуть ноги в коленях, руки — круговые вращения в коленных суставах.
10. Руки на поясе, нога на носке — круговые голеностопном суставе.
11. Отступив на 60—80 см от стены нее — поднимание на носках.
12. Руки на поясе — из глубокого приседа поочередное «выбрасывание» прямых ног вперед — танец вприсядку.



3. То же, но смена ног прыжком.
- махи ногами
- ногами в стороны,
- отрывая рук от пола,
- присев, упор лежа.
- положить на колени
- вращения в
- и упираясь руками в

Строевые упражнения.

Юноши и девушки. Построение, перестроение в 2,3,4 шеренги. Повороты в движении кругом. Перестроение из колонны по одному в колонну по два, по три, по четыре, по восемь в движении с поворотами, разворотами, с песней.

Общая физическая подготовка.

1. Ходьба на месте с палкой на плече, высоко поднимая колени, в течение 20—30 сек.
 2. И. п. — палку вниз. 1—2 — прогнуться, палку вверх; 3—4 — расслабляя мышцы плечевого пояса и рук, палку вниз. Повторить 4—6 раз в медленном темпе.
 3. И. п. — стойка ноги врозь, палку вниз. 1—2 — палку вперед с поворотом туловища направо; 3—4 — и. п. То же в другую сторону. Повторить по 4—6 раз в среднем темпе.
 4. И. п. — палку на лопатки. 1 — присед, палку вперед; 2 — и. п.
 5. И. п. — вис лежа на перекладине. Подтягивание на руках.
 6. Ходьба на месте с палкой на плече в медленном темпе в течение 15—20 сек.
 7. И. п. — лежа на спине захватить руками ножки стула, палку зажать между ступнями. Сгибание и разгибание в тазобедренных суставах.
 8. И. п. — упор стоя согнувшись, мышцы плечевого пояса и рук расслаблены. 8—10 пружинящих покачиваний туловищем вниз и вверх в среднем темпе.
 9. И. п. — основная стойка. 1—упор присев; 2 — упор лежа; 3 — упор присев. 4 — и. п.
 10. Ходьба на месте в медленном темпе в течение 15—20 сек.
 11. И. п. — стать правым боком к стулу. 1 — захватить с боков стул за сиденье и поднять его над головой; 2 — опустить стул слева.
 12. И. п. — упор лежа. 1 — согнуть руки; 2 — выпрямить руки.
 13. И. п. — сидя, палку вверх. 1—2 — два пружинящих наклона расслабленным туловищем, палку к ногам; 3—4 — и. п. Повторить 4—6 раз в среднем темпе.
 14. И. п. — лежа на животе, захватить руками ножки стула. 1 — прогнуться, отвести левую ногу назад, правой рукой попытаться коснуться спинки стула возможно выше; 2 — и. п. То же другой ногой и рукой.
 15. И. п. — упор сидя на краю стула, туловище расслабить. 1—2 — сгибая руки, два пружинящих приседа; 3—4 — и. п. Повторить 4—6 раз.
 16. И. п. — сидя ноги врозь, палку вперед. 1 — перехватив палку левой за конец, палку вверх с наклоном вправо. 2 — и. п. То же влево. Т. М.
 17. И. п. — палку вниз. 1 — перемах согнутой ногой через палку; 2 — перемах обратно.
 18. Легкий бег на месте (3—5 мин.) с переходом на ходьбу (1—3 мин.).
- И. п. — основная стойка с опорой сбоку правой рукой. 6—8 махов расслабленной левой ногой вперед и назад. То же правой ногой, держась левой рукой за опору.

Спортивные игры.

Специальная физическая подготовка.

Всевозможные прыжковые упражнения с места с разбега, касание щита рукой; Прыжки на одной на другой на скорость; Прыжки с преодолением сопротивления специального инвентаря(резины).

Технико-тактическая подготовка.

Освоение умений в ловле, бросках, передачах и ведении мяча.

Ловля и передача мяча в движении. Броски в цель (кольцо, щит, мишень, обруч). Ведение мяча (правой, левой рукой) в движении по прямой (шагом и бегом). Остановка прыжком, остановка «два шага» после ведения мяча.

Освоение техники приема и передач мяча

Передача мяча сверху двумя руками на месте и после перемещения вперед. Передачи мяча над собой. Передача мяча над собой, во встречных колоннах.

Освоение тактики игры:

Действие и перемещение игроков в защите и в нападении.

Разборка, сборка автомата.

Изучение деталей, изучение правильного разбора сбора. Совершенствование разбора сбора автомата.

Разборка, сборка магазина.

Изучение деталей, изучение правильного разбора сбора. Совершенствование разбора сбора магазина.

Развитие скоростно-силовой подготовки.

Бег по 30,60,100м с повторениями по 3 – 6 раз, с короткими промежутками отдыха.

Развитие скоростно-силовой выносливости.

Круговая тренировка с использованием, скакалок, мечей, обручей, сопротивление партнера, а так же выполнения упражнений на пресс, сгибание разгибание рук в упоре лежа, выпрыгивания вверх, вперед, «перекаты с руки на руку». Использование различных полос препятствий.

Развитие общей выносливости.

Юноши и девушки. Длительный бег (юноши –от 10 до 25 мин., девушки –от 7 до 20 мин.), кросс, бег с препятствиями, в парах, группой.

Стрельба из винтовки.

Техника безопасности при стрельбе.

Всегда рассчитывайте на то, что пневматическое ружьё заряжено, и обращайтесь с ним соответственно. Проверяйте работу предохранителя. В случае если он не работает, откладываем стрельбу до устранения неисправности. Никогда не направляйте оружие на людей и животных («раз в год, и палка стреляет»). Всегда направляйте ствол только в сторону мишени, а при переносе винтовки – вверх. В любой манипуляции с оружием старайтесь, чтобы дуло не перекрывалось ладонью или другими частями Вашего тела. Заряжайте ружьё только на огневом рубеже. Никогда не оставляйте оружие без присмотра на стрельбищах, особенно, если оно заряжено. Если вы стреляете не один, запрещено передавать заряженное или взведенную винтовку другому стрелку. Если расстояние до мишени менее 10 метров, используйте очки для защиты глаз. Не нажимайте на спусковой крючок и не держите на нём палец до тех пор, пока Вы не будете готовы выстрелить. Используйте только специально предназначенные для пневматической винтовки пули.

Обучение стрельбе сидя за столом.

Стрелок садится за стол или становится около стойки, выбирая наиболее удобную для себя позу. Все тело несколько повернуто вправо от линии прицеливания. Рекомендуется при стрельбе слегка прислоняться грудью к ребру стола, но при этом сохранять свободную позу с минимальным напряжением мышц.

Винтовку надо взять кистью правой руки за шейку ложи так, чтобы большой палец обхватил шейку ложи слева, а остальные четыре пальца — справа. Кистью левой руки взять цевье ложи снизу так, чтобы большой палец обхватывал левый бок цевья, а остальные четыре пальца обхватывали цевье с правого бока. Винтовка должна лежать не на пальцах, а на ладони. Затем наклониться над столом и опереться локтями на стол или, если стрельба ведется стоя около стойки, опереться локтями на стойку. При этом левый локоть и плечо должны быть выдвинуты вперед как можно дальше, а левый локоть должен находиться точно под винтовкой. Правый локоть располагают сбоку, ближе к себе. Винтовку надо вставить затыльником в выемку правого плеча и прижать к нему. Голову опустить на гребень приклада. Ноги стрелок располагает так, как ему удобно. Положение тела должно быть спокойным и устойчивым.

Самопроверка принятого положения заключается в том, что после принятия положения стрелок закрывает глаза на несколько секунд, затем их открывает и проверяет совмещение точек выводки винтовки и прицеливания.



Рис. 1 Изготовка для стрельбы сидя за столом с опорой локтями о стол. Винтовка над левым локтем:

а — вид сбоку; б — вид спереди

Если оказалось, что мушка винтовки не совпадает с точкой прицеливания, то надо уточнить наводку винтовки, но не нарушая систему «стрелок — оружие», т. е. не сдвигая винтовки относительно тела стрелка.

Если точка наводки винтовки 4 (рис. 2) оказалась сбоку точки прицеливания 6, то надо повернуть все тело вместе с винтовкой вокруг вертикальной оси 2, проходящей через точку опоры левого локтя, до совмещения точки наводки винтовки 4 с точкой прицеливания 6.

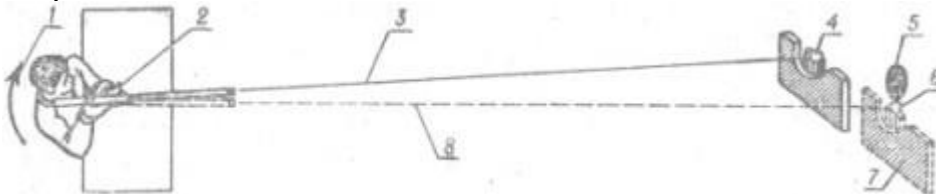


Рис. 2. Уточнение наводки винтовки по горизонтали при стрельбе сидя за столом: 1 — направление поворота корпуса стрелка; 2 — ось вращения корпуса стрелка; 3 — линия прицеливания до уточнения наводки винтовки; 4 — точка наводки винтовки до уточнения наводки; 5 — «яблочко» мишени — оказалось справа; 6 — совмещенные точки наводки и прицеливания; 7 — расположение прицела после уточнения наводки винтовки; 8 — линия прицеливания после уточнения наводки винтовки

Если точка наводки винтовки 6 (рис. 3) оказалась ниже (выше) точки прицеливания 4, то надо немного отодвинуться (придвинуться) со стулом от стола или встать немного дальше (ближе) от стойки, но не сдвигая с места локти 8.

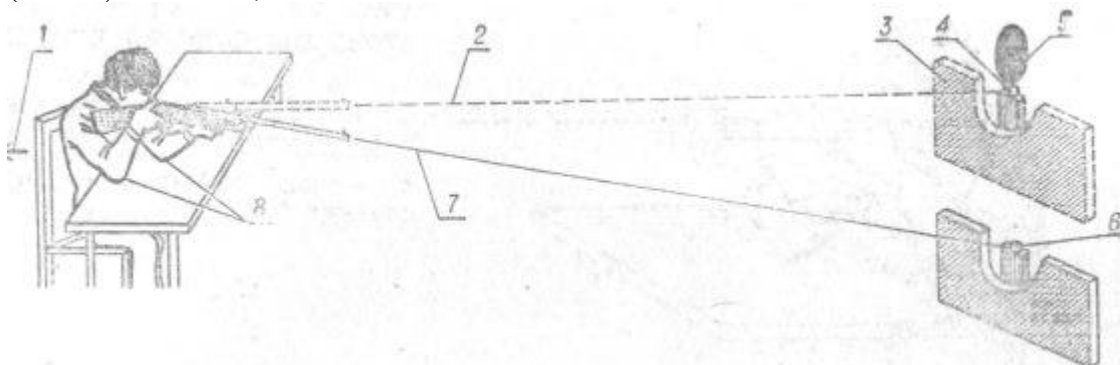


Рис. 3. Уточнение наводки винтовки по вертикали при стрельбе сидя за столом: 1 — направление перемещения корпуса стрелка; 2 — линия прицеливания после уточнения наводки винтовки; 3 — расположение прицела после уточнения наводки винтовки; 4 — совмещенные точки наводки и прицеливания; 5 — «яблочко» мишени — оказалось выше; 6 — точка наводки винтовки до уточнения; 7 — линия прицеливания до уточнения наводки винтовки; 8 — локти стрелка должны быть неподвижны

Меткая стрельба возможна только при однообразной прикладке винтовки для всех выстрелов выполняемого упражнения.

Размещение приклада в выемке плеча тоже имеет важное значение. Если приклад винтовки окажется выше середины выемки плеча, то увеличивается действие силы отдачи из-за увеличения расстояния между парой сил: отдачи винтовки и сопротивления плеча, и тогда пули попадут выше центра мишени. Если приклад винтовки окажется ниже выемки плеча, то пули попадут ниже центра мишени.

Отсюда ясно, что даже при незначительных изменениях положения приклада в выемке плеча получится большое рассеивание пуль по вертикали.

После прикладки винтовки указательный палец надо наложить первым суставом на спусковой крючок. При этом указательный палец не должен касаться ложи винтовки. Локоть правой руки свободно опустить на стол (стойку). Голову немного наклонить вперед и прислониться щекой к гребню приклада.

Касание щеки в одном и том же месте гребня приклада при всех выстрелах обеспечит хорошую кучность стрельбы. Для однообразного касания щеки к гребню приклада рекомендуется касание кончиком носа большого пальца правой руки, обхватывающей шейку приклада.

Затем надо убедиться, что положение тела и рук удобно и никакие мышцы излишне не напряжены.

Прицеливание

Правильное прицеливание является важнейшим элементом точности стрельбы. Прицеливание (рис. 4) состоит из двух элементов: установки (регулировки) прицельного приспособления на заданную дистанцию и наводки винтовки в цель с помощью прицельного приспособления.

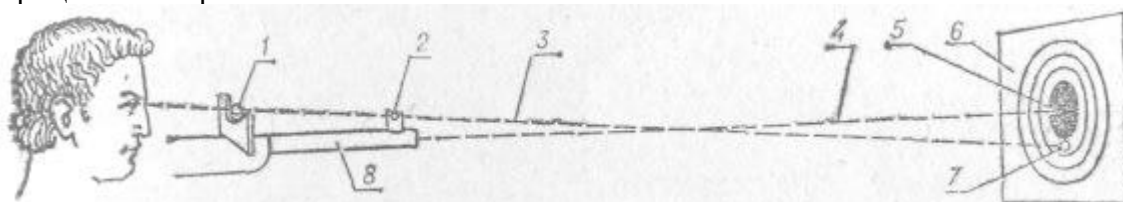


Рис. 4. Схема прицеливания при превышении средней точки прицеливания 1 — середина прорези прицела; 2 — верхний край мушки; 3 — линия прицеливания; 4 —

средняя траектория пуль; 5 — средняя точка попадания — центр мишени; 6 — мишень; 7 — точка прицеливания; 8 — ствол винтовки

Установка прицела на заданную дистанцию производится отдельно в вертикальной и горизонтальной плоскостях. В пневматических винтовках ИЖ-38 (ИЖ-22) это достигается регулированием высоты прицела с помощью винта прицела и изменением положения основания прицела в поперечном пазу казенной части ствола.

Установку прицела пневматической винтовки производят заранее, во время приведения винтовки к нормальному бою на заданную дистанцию стрельбы.

Рекомендуется прицеливание разбить на два этапа: предварительный и основной.

Предварительный этап, занимающий более половины всего времени прицеливания, должен быть использован для проверки правильности изготовления. Основной этап использовать для более точной наводки винтовки и подготовки к нажатию на спусковой крючок. Такое поэтапное прицеливание уменьшит усталость зрительной системы и повысит точность стрельбы. Каждый выстрел нужно производить по возможности быстро, а паузы между выстрелами делать достаточно длительными, чтобы глаза успевали отдохнуть.

Для стрелкового оружия применяются различные виды прицелов: открытые, диоптрические с прямоугольной или кольцевой мушкой, оптические. У винтовок ИЖ-38 (ИЖ-22) прицел открытый.

Определение ведущего глаза.

Прицеливание осуществляется одним глазом, который называют ведущим. Большинство стрелков прицеливается правым глазом, т. е. ведущим глазом является правый. Но бывают и исключения. Для определения стрелком его ведущего глаза применяются различные методы. Наиболее простой метод заключается в следующем. В листе бумаги размером 20×20 см надо вырезать круглое отверстие диаметром 3 см. Затем, взяв лист бумаги в вытянутую руку, навести отверстие на мишень, укрепленную на светлом фоне. Далее, закрывая поочередно правый и левый глаз, следить за мишенью. Если при закрывании левого глаза мишень видна, а при закрывании правого глаза мишень исчезла, то тогда у стрелка ведущим глазом является правый глаз.

Если обнаружится, что ведущим глазом у стрелка является левый глаз, то при стрельбе необходимо закрывать правый глаз матовым щитком, укрепленным на голове.

Ранее считалось, что во время прицеливания надо смотреть только одним ведущим глазом, а неведущий надо зажимать. Однако исследованиями многих мастеров пулевой стрельбы практически доказано, что зажимание неведущего глаза снижает остроту зрения, а следовательно, и результат стрельбы. Поэтому рекомендуется при стрельбе смотреть обоими глазами. Если это трудно, то неведущий глаз можно прикрыть узкой вертикальной полоской из белой бумаги или из пластика таким образом, чтобы мишень для неведущего глаза была закрыта.

Прицеливание с открытым прицелом.

Для прицеливания необходимо ведущим глазом смотреть через середину прорези прицельной планки на верхний край мушки так, чтобы он находился точно посередине прорези и вровень с боковыми верхними краями ее. Это положение называется «ровная мушка». Затем, сохраняя такое положение глаза, прицела и мушки, подвести верхний край мушки под низ черного круга — «яблочка» мишени с небольшим просветом, т. е. в точку прицеливания. Стараться удерживать эти четыре элемента: глаз прицел, мушку и нижний обрез «яблочка» на одной линии.

Не смущаться, что будут отклонения винтовки из-за колебаний всего тела стрелка в различные стороны от точки прицеливания (рис. 5). Особенно большие отклонения бывают у начинающих стрелков. Постепенно в результате тренировок эти отклонения будут меньше и меньше, т. е. стрельба станет точнее. Это получится тогда, когда стрелок научится однообразно прикладывать щеку к гребню приклада при всех выстрелах.

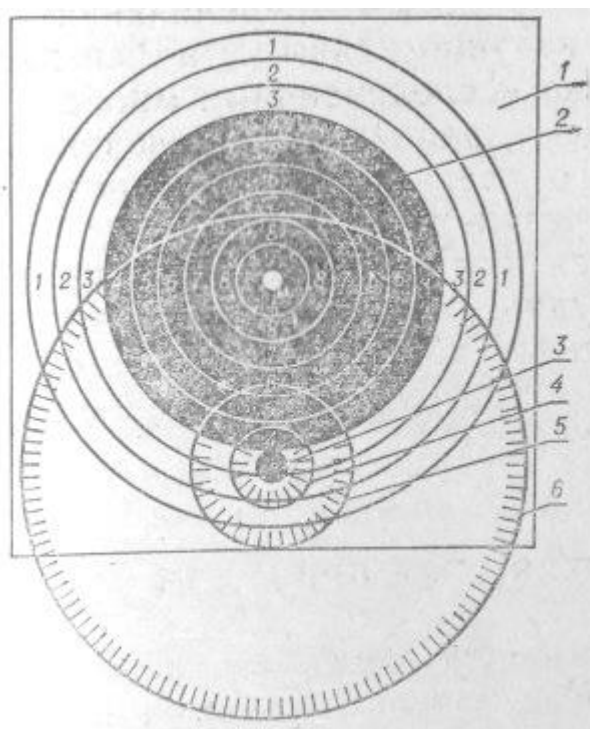


Рис 5 Колебания точки наводки винтовки вокруг точки прицеливания 1 — мишень; 2 — «яблочко» мишени; 3 — точка прицеливания; 4 — колебания у мастера по стрельбе; 5 — колебания у опытного стрелка; 6 — колебания у начинающего стрелка

Если во время прицеливания стрелок удержал ровную мушку, а винтовка в момент выстрела отклонилась и оказалась наведенной не в точку прицеливания, под черный круг, а, например, на 5 мм в какую-либо сторону, то и попадание окажется на 5 мм в той же стороне. Эта ошибка параллельного смещения оружия.

Если же стрелок не удержит ровную мушку, то получится угловая ошибка, более значительная. Например, когда мушка отклонится от середины прорези всего только на 1 мм, то пробойна окажется отклоненной от центра мишени на 23,4 мм.

Таким образом, самые большие отклонения получаются от неровной мушки, т. е. от угловых ошибок отклонения винтовки.

Во время прицеливания орган зрения стрелка работает с большим напряжением и накапливается усталость мышц хрусталика глаза. Поэтому не следует много раз попеременно фокусировать глаз на разные расстояния: то на прицел, то на мушку, то на мишень. Кроме того, надо помнить, что наше зрение имеет свойство инерции, т. е. когда мы переведем фокус глаза от мишени на мушку и уже видим ее, наше зрение еще сохраняет прежний отпечаток мишени, а не ее действительное положение. Но за это время винтовка может уже отклониться от прежнего положения.

Трудность прицеливания в этом и заключается, что природа нашего зрения не дает возможности четко видеть сразу все нужные нам три элемента прицеливания, находящиеся на разном расстоянии от глаза. Только один элемент можно видеть четко, а остальные два будут расплывчаты или, как говорят, будут иметь «корону». Возникает существенный вопрос: какой же из элементов прицеливания важнее видеть четким? Практика доказала, что лучший результат получится, если будет четкое видение мушки (рис. 6).

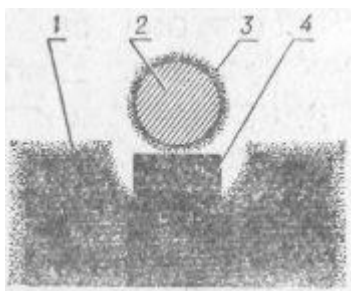


Рис. 6. Правильное видение элементов прицеливания при стрельбе с открытым прицелом: 1 — «корона» верхнего края прицельной планки; 2 — «яблочко» мишени; 3 — «корона» «яблочка» мишени; 4 — четкая мушка

Размещение четкой мушки посередине прорези прицельной планки достигается легко, так как расплывчатость краев прорези одинакова с обеих сторон мушки. А вот по высоте разместить мушку весьма затруднительно, так как не видно четкой границы верхних выступов прицельной планки и «яблочка», они имеют «короны» 1 и 3. Практика стрельбы доказала, что надо выравнять мушку только по сплошной линии верхних выступов прицельной планки и не обращать внимания на расплывчатую часть — «корону» 1 прицельной планки.

Напряженная и систематическая работа глаз во время стрельбы дает отличные результаты по повышению остроты зрения.

Совершенствование стрельбы.

Цикл стрельбы одного человека: 2 серии по 5 повторений.

Соревновательная подготовка

Учет контрольных нормативов.

Участие в игре «Орленок».

Участие в игре «Зарница».

Участие в игре «Рубеж».

Раздел 2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Результаты освоения курса «военно-патриотическое направления».

Личностные универсальные учебные действия:

- ✓ Активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ✓ Проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- ✓ Оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы

Регулятивные универсальные учебные действия:

- ✓ уметь принимать и сохранять задачу, направленную на формирование и развитие двигательных качеств (скоростно-силовой направленности);
- ✓ планировать свои действия при игре;
- ✓ учитывать правила в планировании и контроле способов решений;
- ✓ оценивать правильность выполнения двигательных действий.

Познавательные универсальные учебные действия:

- ✓ осуществлять анализ выполненных действий при игре;
- ✓ активно включаться в процесс выполнения заданий;
- ✓ выражать творческое отношение к выполнению заданий.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- ✓ уметь слушать и вступать в диалог с учителем и учащимися;

- ✓ участвовать в коллективном обсуждении.

Метапредметные результаты:

- ✓ Характеризовать явления (действия и поступки), их объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- ✓ Обнаруживать ошибку при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- ✓ Обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий спортом;
- ✓ Организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности и организовывать места занятий;
- ✓ Планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и организацию отдыха в процессе ее выполнения;
- ✓ Анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, искать возможности и способы их улучшения;

Предметные результаты:

- ✓ формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психического), о её позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- ✓ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, спортивные, военно-патриотические игры и т.д.);
- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).
- ✓ Выполнять технические действия из спортивных и военно-патриотических игр, применять их в соревновательных условиях;
- ✓ Находить отличительные особенности в выполнении двигательных действий с разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы

Раздел 3. Тематическое планирование

Тема	Кол-во часов	Электронные ресурсы	Форма занятий	Воспитательная работа
Вводная часть. Инструктаж по ТБ.	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	Реализация воспитательного потенциала занятия предполагает следующее: 1. Способствовать воспитанию любви и уважения к своей стране. 2. Способствовать формированию уважительного отношения к Вооруженным силам Российской Федерации и военной профессии. 3. Способствовать воспитанию лучших черт
Строевые упражнения в составе отделения.	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Общая физическая подготовка	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Разборка-сборка АК-74	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Снаряжение магазина АК-74	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	

Изучение основных приёмов строевой подготовки	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	характера воина и спортсмена - ответственности, организованности, чувства долга и товарищества.
Специальная физическая подготовка.	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Развитие скоростно-силовой подготовки	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Стрельба из ПВ	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Участие в вси «Зарница»	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Одевание защитных костюмов – ОЗК.	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Одевание защитных костюмов – Л1	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	Реализация воспитательного потенциала занятия предполагает следующее: • Воспитание гражданственности, патриотизма и любви к Родине; Формирование личных качеств необходимых в жизни, на военной службе, в чрезвычайных и экстремальных ситуациях;
Совершенствование стрельбы из ПВ	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Одиночная строевая подготовка.	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Изучение техники одевания военной формы этапа Отбой-подъём.	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Стрельба из ПВ стоя по падающей мишени.	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Тренировка бега с ящиком боеприпасов..	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Кросс 3 км.	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Участие в отборочных этапах вси Рубеж.	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Совершенствование техники длинного кувырка вперед через окно.	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Основные приёмы строевой подготовки	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	

Участие в городских соревнованиях по стрельбе.	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Совершенствование техники снаряжения магазина АК	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Совершенствование техники одевания ГП 5	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Тренировка преодоления забора высотой 1.8м	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Метание мяча на точность	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Выполнение военнизированных эстафет	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Участие в финале вси Рубеж	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Отработка строевых приёмов на месте	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	Совершенствование ценностно-ориентированных качеств личности, обеспечение условий для самовыражения обучающихся, их творческой активности; Воспитание качеств коллективизма, товарищества, взаимопомощи
Подтягивание с разным хватом.	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Сгибание и разгибание рук в упоре. Совершенствование подтягивания разным хватом.	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Метание гранаты Ф1	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Участие во всероссийском проекте Зарница 2.0	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	
Отработка строевых приёмов в движении.	1 ч.	Не предусмотрено	Спортивные упражнения	

В результате освоения обязательного минимума содержания внеурочной программы «Военно-патриотического воспитания» занимающиеся должны иметь представление о:

- правилах техники безопасности на занятиях;
- правилах техники безопасности при стрельбе из винтовки;
- правилах игры в «спортивные игры»;
- основах обороны государства;
- оружие России;
- оказание первой медицинской помощи;
- правилах дорожного движения;
- «Противопожарная безопасность»;

Сдать контрольные нормативы (см. табл. № 1).

(Таблица № 1)

№ п/п	Контрольные нормативы	Результат
1.	Строевые упражнения, прохождение с песней	До 20 ошибок
2.	Метание гранаты на точность	2 попадания
3.	Бег 1500м	6мин
4.	Подтягивание на перекладине (мальчики)	5
5.	Сгибание, разгибание рук в упоре лежа (девочки)	10
6.	Разборка, сборка автомата	1,5м
7.	Разборка, сборка магазина	58 сек
8.	Бег 60м.	9,2
9.	Стрельба из винтовки из 5 выстрелов	18 очков

ПРИЛОЖЕНИЕ

Описание материально – технического обеспечения учебного курса

Для реализации представленной программы необходимо:

- Спортивный зал;
- Кабинет ОБЖ ОУ и его оснащение (макет автомата АКМС, учебные гранаты, противогазы, ОЗК, Л-1, флажки, пожарный костюм и др.);
- Пневматическая винтовка
- Волейбольная сетка;
- Щиты с кольцами
- Стойки для обводки
- Гимнастическая стенка
- Гимнастическая скамейка

- Скакалки
- Гимнастические маты
- Мячи резиновые
- Обручи
- Волейбольные мячи;
- Баскетбольные мячи;
- Тренажёры;
- Гимнастические скамейки;
- Скакалки;
- Набивные мячи.