**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Оренбургской области**

**Управление образования администрации города Бузулука**

**МОАУ «Гимназия №1 имени Романенко Ю.В.» города Бузулука.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на заседании ШМО  МОАУ «Гимназия №1 имени Романенко Ю.В.»  Руководитель ШМО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол № \_\_\_ от 27.08.2024г. | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Дмитренко И.В.  27.08.2024г. | УТВЕРЖДЕНО  Директор гимназии  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Власова И.А.  Приказ №01-06/190  от «27» августа 2024г. |

Рабочая программа кружка

**«Меткий стрелок»**

2024 – 2025 учебный год

Возраст детей: 14-18

Класс: 7-11

Срок реализации: 1 год, 34 часа

г.Бузулук, 2024

**Содержание**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  | Стр. |
| **I.** | **Комплекс основных характеристик программы** | | 3 |
| **1.** | **Пояснительная записка** | | 3 |
|  | **1.1** | Направленность программы | 3 |
|  | **1.2** | Уровень освоения программы | 3 |
|  | **1.3** | Актуальность программы | 3 |
|  | **1.4** | Отличительные особенности программы | 4 |
|  | **1.5** | Адресат программы | 4 |
|  | **1.6** | Объем и сроки освоения программы | 4 |
|  | **1.7** | Формы организации образовательного процесса | 5 |
|  | **1.8** | Режим занятий | 5 |
| **2** | **Цель и задачи программы** | | 5 |
| **3** | **Содержание программы** | | 6 |
|  | **3.1** | Учебный план | 6 |
|  | **3.2** | Содержание учебного плана | 6 |
| **4** | **Планируемые результаты** | | 7 |
| **II** | **Комплекс организационно-педагогических условий** | | 9 |
| **1** | **Календарно учебный график** | | 9 |
| **2** | **Условие реализации программы** | | 11 |
| **3** | **Формы аттестации/контроля** | | 11 |
| **4** | **Оценочные материалы** | | 13 |
| **5** | **Методические материалы** | | 13 |
| **6** | **Список литературы** | | 14 |
| **7** | **Приложение 1. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.2821-10)** | | 14 |
|  | **Приложение 2. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурных минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2821-10)** | |  |

**I. Комплекс основных характеристик программы**

1. **Пояснительная записка**

Настоящая программа дополнительного образования «Меткий стрелок» разработана с учетом Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»; Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; «Санитарно-эпидемиологических требований к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», утвержденных Главным государственным санитарным врачом РФ 29 декабря 2012 года № 189; Письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 N 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования обучающихся»; Письмо МО и науки от 14.12.2015 № 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».

**1.1. Направленность программы**

Направленность программы кружка «Меткий стрелок» - спортивно-оздоровительное.

Направленность дополнительной образовательной программы – это участие в реализации Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации», а также участие в районных соревнованиях.

**1.2 .Уровень освоения программы**

Уровень освоения программы – базовый. Он предполагает использование и реализацию форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**1.3.Актуальность программы**

Актуальность программы обучения по данной тематике очевидна. Подростковая преступность имеет тенденцию к ее росту. Появляются националистические военизированные формирования молодежи. Эмоциональные и стрессовые состояния учащихся выплескиваются наружу в виде драк, воровства, хулиганства, сквернословия, курения, алкоголизма, наркомании, токсикомании, вандализма и т.п.

Необходимость разработки и внедрения программы стрелковой подготовки в системе дополнительного образования детей обусловлено тем, что в программе курса «Основы безопасности жизнедеятельности» не достаточно времени уделя­ется этим темам, а в программу учебно-полевых учебных сборов входит стрельба. Поэтому данная программа используется для стрелковой подготовки до­призывной и призывной молодежи. Программа предназначена для учащихся 8-11 классов. Возрастной диапазон 14-18 лет. Программа позволяет развить у обучае­мых такие качества, как ловкость, выносливость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает воспитанников эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелко­вого оружия и возможность научиться метко стрелять, что крайне важно для бу­дущих защитников Отечества.

Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

**1.4. Отличительные особенности программы**

Данная программа отличается от базовой тем, что она дает возможность каждому обучающемуся попробовать свои силы одновременно в разных видах военно-спортивной направленности. Позволяет раскрыть как физические способности и возможности учащегося, так и сориентировать на более глубокое изучение вопросов, связанных с изучением новых моделей пневматических винтовок. В программу также включены темы по изучению материальной части, разборка и сборка автомата Калашникова; топографическая подготовка и строевая подготовка.

**1.5. Адресат программы**

Программа адресована детям от 14 до 18 лет.

**Краткие сведения о коллективе:**состав коллектива постоянный. Участниками осуществления программы являются дети 8-11 классов общеобразовательной школы. Возраст детей, участвующих в программе – средний школьный. В этом возрасте дети любознательны, активны. Ведущей формой деятельности является общение. В соответствии с возрастом применяются разнообразные формы и методы деятельности.

1.6. Объем и сроки освоения программы

Данная программа рассчитана на обучение детей от 14 до 18 лет.

Срок реализации программы: один год.

Этапы реализации программы:

-первый - для начинающих спортсменов;

-второй - базовый.

Количество часов в год: 34 часов

Количество часов в неделю:1 часа

Занятия проводятся два раза в неделю по одному часу в день.

**1.7. Форма организации образовательного процесса**

При реализации программы используются следующие формы занятий: индивидуальные, групповые и коллективные. Коллективные формы применяются при проведении соревнований, учебно-тренировочных занятий. Индивидуальные формы работы применяются при работе с отдельными ребятами, обладающими низким или высоким уровнем развития. Групповые - при выполнении отдельных видов практических заданий. По типу занятия проводятся комбинированные, теоретические, практические, тренировочные, контрольные. Причем большее количество времени занимают учебно-тренировочные занятия*.*

**1.8. Режим занятий**

Занятия кружка проводятся 1 раза в неделю по 1 часу

**2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:**

- научить воспитанников разбираться в современном стрелковом и спор­тивном оружии и метко стрелять.

**Задачи программы:**

1. Обучающая.

Обучить детей основам теории стрельбы; материальной части современного стрелкового и спортивного оружия; истории создания и развития стрелкового оружия России; мерам безопасности при обращении с оружием и боеприпасами во время учебных стрельб и соревнований; основам судейства соревнований по стрельбе.

2. Воспитательная.

Воспитывать любовь к военно-прикладным видам спорта; уважение к Воо­ружённым Силам России и их истории; уважение к Российскому оружию и его истории. Сформировать у воспитанников целеустремлённость, терпеливость, на­стойчивость, самоотверженность, коллективизм и коммуникативность. Фор­мировать навыки меткой стрельбы из пневматической винтовки на различные рас­стояния из различных положений.

3. Развивающая.

Развивать у воспитанников внимание, усидчивость, глазомер, память, вни­мательность.

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

**3.1. Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название темы | Кол-во часов | Теоретическая часть | Практическая часть |
| 1 | Введение | 1 | 1 |  |
| 2 | Меры безопасности при проведении стрельб | 2 | 2 |  |
| 3 | Материальная часть оружия и основы техники стрельбы. | 8 | 2 | 6 |
| 4 | Правила соревнований. | 2 | 2 |  |
| 5 | Совершенствование техники стрельбы. | 14 | 3 | 11 |
| 6 | Общая физическая подготовка. | 5 |  | 5 |
| 7 | Классификационные соревнования. | 2 |  | 2 |
| ИТОГО: | | 34 | 7 | 27 |

**3.2. Содержание обучения**

**Введение.**

Физическая культура и спорт в РФ. Обзор развития стрелкового спорта в РФ. Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. Ознакомление с местами проведения занятий. Регистрация занимающихся.

**Меры обеспечения безопасности при проведении стрельб.**

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в тирах и па стрельбищах при проведении стрельб. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб, и их выполнение. Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах».

**Материальная часть оружия н основы стрельбы.**

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовки МР-512. Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания (с. т. п.). Расчет поправок.

**Основы техники стрельбы.**

Прицеливание, сущность прицеливания. Показ изготовки стрелка-спортсмена для производства выстрела из положения сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Спуск курка: условия, обеспечивающие правильный спуск курка. Причины, влияющие на кучность и меткость стрельбы. Определение средней точки попадания (с. г. п.) на мишени. Расчет и внесение поправок на прицельных приспособлениях. Тренировки.

**Правила соревнований.**

Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

**Изучение и совершенствование техники стрельбы.**

Тренировки. Изучение изготовки для стрельбы сидя с руки с опорой локтями о стол или стоя с опорой на стойку. Прицеливание с открытым прицелом. Техника отработки спуска (производство выстрела). Тренировка в прицеливании и отработке спуска без действительного выстрела. Стрельба. Тренировка в изготовке без выстрела. Стрельба по белому листу на кучность. Стрельба по мишени с черным кругом, с выносом района прицеливания для совмещения с. т. и. с ЦИИфОМ мишени. Стрельба с корректировкой. Освоение стрельбы из положения стоя. Тренировки.

**Общая физически подготовка.**

Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения с партнером в равновесии, в сопротивлении. Спортивные и подвижные игры. **Классификационные соревнования и переводные испытания.**

Проверка знаний пройденного теоретического материала.

**4. Планируемые результаты**

**Универсальные учебные действия.**

Универсальными компетенциями учащихся по курсу «Меткий стрелок» являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания курса являются следующие умения:

* 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;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Меткий стрелок» являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
* планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда: находить возможности и способы их улучшения;
* управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
* технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по курсу «Меткий стрелок» являются следующие умения:

* оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
* организовывать и проводить со сверстниками элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
* бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
* в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
* находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
* выполнение нормативов «Начинающий стрелок» по итогам занятий.

По завершению программы обучающиеся готовы участвовать в различных соревнованиях по стрельбе из пневматического оружия и сформировали навык владения пневматическим оружием.

**II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

* 1. **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

**1.1 ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА**

**«Меткий стрелок»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Содержание занятия** | **Часы** | **Дата по плану** | **Дата по факту** |
|  | Тема 1. Введение (1ч) | | | |
| 1 | Вводное занятие. Обзор развития стрелкового спорта в РФ. | 1 | 1-4.09 |  |
|  | Тема 2. Меры безопасности при проведении стрельб (2 ч) | | | |
| 2 | Изучение «Инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах». | 1 | 6-11.09 |  |
| 3 | Порядок обращения с оружием. Входной контроль. | 1 | 13-18.09 |  |
|  | Тема 3. Материальная часть оружия и основы техники стрельбы (8 ч) | | | |
| 4 | Назначение и боевые свойства пневматического оружия | 1 | 20-25.09 |  |
| 5 | Понятие о выстреле. Явления, связанные с выстрелом. | 1 | 27.09-2.10 |  |
| 6 | Рассеивание выстрелов. Определение средней точки попадания (с. т. п.). | 1 | 4-9.10 |  |
| 7 | Прицеливание. Изготовка. Спуск курка. | 1 | 11-16.10 |  |
| 8 | Расчет и внесение поправок. | 1 | 18-23.10 |  |
| 9 | Совершенствование навыка прицеливания. | 1 | 8-13.11 |  |
| 10 | Совершенствование навыка спуска курка. | 1 | 15-20.11 |  |
| 11 | Закрепление прицеливания и спуска курка. | 1 | 22-27.10 |  |
|  | Тема 4. Правила соревнований (4 ч) | | | |
| 12 | Допуск участников к соревнованиям. Обязанности и права стрелков. | 1 | 29.11-4.12 |  |
| 13 | Судейство. Рубежный контроль. | 1 | 6-11.12 |  |
|  | Тема 5. Совершенствование техники стрельбы (14ч) | | | |
| 14 | Изготовка к стрельбе сидя из винтовки | 1 | 13-18.12 |  |
| 15 | Изготовка к стрельбе сидя из пистолета | 1 | 20-25.12 |  |
| 16 | Изготовка к стрельбе стоя из винтовки | 1 | 27-29.12 |  |
| 17 | Изготовка к стрельбе стоя из пистолета | 1 | 10-15.01 |  |
| 18 | Изготовка к стрельбе лежа из винтовки | 1 | 1722.01 |  |
| 19 | Прицеливание с открытым прицелом | 1 | 24-29.01 |  |
| 20 | Изготовка без выстрела | 1 | 31.01-5.02 |  |
| 21 | Стрельба по белому листу бумаги | 1 | 7-12.02 |  |
| 22 | Стрельба по белому листу бумаги | 1 | 14-19.02 |  |
| 23 | Стрельба по мишени | 1 | 21-26.02 |  |
| 24 | Стрельба по мишени | 1 | 28.02-5.03 |  |
| 25 | Стрельба с корректировкой | 1 | 7-12.03 |  |
| 26 | Стрельба с корректировкой | 1 | 14-19.03 |  |
| 27 | Стрельба по появляющейся мишени | 1 | 4-9.04 |  |
|  | Тема 6. Общая физическая подготовка (5 ч) | | | |
| 28 | Упражнения для сформирования правильной осанки | 1 | 11-16.04 |  |
| 29 | Упражнения с партнером | 1 | 18-23.04 |  |
| 30 | Спортивные подвижные игры | 1 | 25-30.04 |  |
| 31 | Спортивные подвижные игры с элементами | 1 | 2-7.05 |  |
| 32 | Спортивные подвижные игры с элементами | 1 | 9-14.05 |  |
|  | Тема 7. Классификационные соревнования (2ч) | | | |
| 33 | Проверка знаний теоретического материала. **Промежуточная аттестация.** | 1 | 16-21.05 |  |
| 34 | Сдача норматива по стрельбе | 1 | 23-28.05 |  |

**2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

Учебно-тренировочную работу с обучающимися рекомендуется строить с учетом режима школьного дня. При комплектовании кружков желательно подбирать учеников примерно одного возраста и одинаковой физической подготовленности. Допускать новичков к практической стрельбе можно только после того, как они научатся обращаться с пневматическим оружием, усвоят «Инструкцию по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб в тирах и на стрельбищах» и лично распишутся в журнале (или специальной книге) в знании этой инструкции. Руководитель стрельбы также обязан расписаться напротив каждой фамилии занимающегося с указанием даты проведения инструктажа.

Занятия проводятся согласно программе по тематическому плану с соблюдением основных педагогических принципов обучения: сознательности, активности, индивидуальности, доступности, систематичности. Занятия строятся по обычной общепринятой схеме: вводная часть, разминка, основная часть и заключительная часть, где подводятся итоги занятий и даются рекомендации по спортивному совершенствованию. При прохождении темы «Изучение и совершенствование техники стрельбы» 25% времени отводится на тренировки без действительного выстрела. В области теоретической, технической, тактической и психологической подготовки ставится задача: расширить объем знаний, научить занимающихся анализировать свои действия, научить их понимать, из каких компонентов складывается производство точного и меткого выстрела. В конце обучения рекомендуется чаще практиковать тренировки, приближенные к условиям соревнований, больше участвовать в соревнованиях.

Программа кружка «Юный стрелок» относится к **физкультурно-спортивной направленности**: создаются условия для соревнований и сопутствующих им эмоционального возбуждения являются формированием характера юного спортсмена, его спортивно-технической подготовки и волевых качеств.

**3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И КОНТРОЛЯ**

Определяя процесс выявления результативности образовательной деятельности, необходимо учитывать следующее:

1.При подведении итогов обучения следует обратить внимание на уровень сформированности у детей необходимых теоретических знаний и на соответствие практических умений технологическим характеристикам конкретной деятельности.

2.Выявление результатов деятельности детей осуществляется через устную оценку действий, показательные выступления, участие в конкурсах, военно-спортивных соревнованиях.

Процесс обучения по данной программе предусматривает следующие

этапы диагностики:

1.Вводный, который проводится перед началом работы и предназначен для выявления уровня подготовленности детей к усвоению программы.

2.Промежуточный, который проводится в конце каждой темы и каждого года обучения, позволяет выявить уровень усвоения знаний по данной теме, уровень сформированности умений.

3.Итоговый, который проводится после завершения всей учебной программы.

На вводном этапе диагностики используются следующие формы контроля: опрос, контрольное задание.

На промежуточном этапе диагностики используются следующие формы контроля: самоанализ, самооценка, контрольное задание, зачет.

На итоговом этапе диагностики используются следующие формы контроля: практическое задание, открытое занятие, сдача нормативов, зачет, участие в соревнованиях, конкурсах.

На контрольных занятиях выполняются нормативы, упражнения, задачи:

1.По стрельбе из пневматической винтовки.

2.По стрелковой подготовке: сборка и разборка автомата, чистка и смазка ствола, подготовка оружия к стрельбе и хранению, выполнение стрельб из пневматической винтовки.

3.По общефизической подготовке.

3.По гражданской обороне: надевание средств индивидуальной защиты, пользование противогазом.

На контрольных занятиях индивидуальная оценка слагается из оценок, полученных за выполнение каждого норматива и проверки теоретических основ стрельбы.

Контрольные варианты

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Наименование норматива | Условия(порядок)выполнения норматива | Оценка |
| 1. | Разборка(сборка)  автомата.  Чистка, смазка | Автомат на подстиле(столе). Спортсмен находится у оружия. По команде приступает к разборке(сборке) автомата в установленной последовательности. Правильно называет отделяемые части, механизмы, аккуратно раскладывает их на подстиле. Собирает принадлежности для чистки ствола и готовит материал для смазки. Производит чистку и смазку ствола. | «Отлично»  Разборка(сборка) произведена в установленной последовательности, правильно названы части и механизмы, проведена чистка и смазка канала ствола.  «Хорошо»-допущено не более 2-х ошибок.  «Удовлетворительно»-  Допущено не более 3-х ошибок  «неудовлетворительно»-допущено более 3-х ошибок. |
| 2. | Выполнение упражнений контрольных стрельб  из пневматической винтовки | Получив пульки, спортсмен заряжает винтовку, следует в исходное положение, по команде выполняет выстрел по мишени. | «Отлично»-42 очка из 50  «Хорошо»-39 из 50  «Удовлетворительно»-  35 из 50 |

**4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

**Вводная диагностика (сентябрь).**

*-контрольный опрос*

1.Что такое прямой выстрел?

2.Знаешь ли ты известные марки оружия?

3. Какие части автомата Калашникова ты знаешь?

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*

**5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Методическая работа:

- разработка планов занятий по темам;

- подготовка дидактического материала к новому учебному году;

- разработка и оформление методических и наглядных пособий;

- использование методических разработок прошлых лет и совершенствование их в процессе практического применения;

- разнообразить методы проведения занятий, а также использовать теоретические и практические рекомендации методистов и педагогов, применяя для этого журналы «Военные знания», «Основы безопасности жизни» и сеть Интернет;

- помощь в проведении районных соревнований.

Материально-техническое обеспечение программы:

• Кабинет ОБЖ • Винтовка пневматическая – 4 шт. • Массогабаритный макет автомата Калашникова – 3 шт. • Массогабаритный макет пистолета Макарова – 2 шт. • Сейф для хранения оружия – 1 шт. • Пульки для стрельбы из пневматического оружия • Мишени бумажные (различные) • Подставки ростовые • Электронный тир • Компьютер • Мультимедиапроектор • Аптечка медицинская

1. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**
2. Болотин Д.Н. «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С-П.
3. Болотин Д.Н. «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 2014 г.
4. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М.: Просвещение2011
5. Маркевич В.Е. «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон», С-П.
6. Мураховский В.И. «Оружие пехоты», изд. «Арсенал-Пресс», М, 2012 г.
7. Примерные программы внеурочной деятельности. М.: Просвещение, 2011
8. «Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААф», М, 2013 г.

**ПРИЛОЖЕНИЯ**

**Приложение 1. Рекомендуемый комплекс упражнений гимнастики глаз при дистанционной форме обучения (СанПиН 2.4.2.2821-10)**

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ГИМНАСТИКИ ГЛАЗ**

1. Быстро поморгать, закрыть глаза и посидеть спокойно, медленно считая до 5. Повторять 4 - 5 раз.

2. Крепко зажмурить глаза (считать до 3, открыть их и посмотреть вдаль (считать до 5). Повторять 4 - 5 раз.

3. Вытянуть правую руку вперед. Следить глазами, не поворачивая головы, за медленными движениями указательного пальца вытянутой руки влево и вправо, вверх и вниз. Повторять 4 – 5 раз.

4. Посмотреть на указательный палец вытянутой руки на счет 1 - 4, потом перенести взор вдаль на счет 1 - 6. Повторять 4 - 5 раз

5. В среднем темпе проделать 3 - 4 круговых движений глазами в правую сторону, столько же в левую сторону. Расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1 - 6. Повторять 1 – 2 раза.

В качестве примера можно предложить еще несколько вариантов проведения зрительной гимнастики:

Вариант 1 1. Закрыть глаза, сильно напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, затем раскрыть глаза, расслабив мышцы глаз, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на переносицу и задержать взор на счет 1-4. До усталости глаза не доводить. Затем открыть глаза, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы, посмотреть направо и зафиксировать взгляд на счет 1-4, затем посмотреть вдаль прямо на счет 1-6. Аналогичным образом проводятся упражнения, но с фиксацией взгляда влево, вверх и вниз. Повторить 3-4 раза.

4. Перенести взгляд быстро по диагонали: направо вверх – налево вниз, потом прямо вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

Вариант 2 1. Закрыть глаза, не напрягая глазные мышцы, на счет 1-4, широко раскрыть глаза и посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

2. Посмотреть на кончик носа на счет 1-4, а потом перевести взгляд вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Не поворачивая головы (голова прямо), делать медленно круговые движения глазами вверх-вправо-вниз-влево и в обратную сторону: вверх-влево-вниз вправо. Затем посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. При неподвижной голове перевести взор с фиксацией его на счет 1-4 вверх, на счет 1-6 прямо; после чего аналогичным образом вниз-прямо, вправо-прямо, влево-прямо. Проделать движение по диагонали в одну и другую стороны с переводом глаз прямо на счет 1-6. Повторить 3-4 раза.

Вариант 3 1. Голову держать прямо. Поморгать, не напрягая глазные мышцы, на счет 10-15.

2. Не поворачивая головы (голова прямо) с закрытыми глазами, посмотреть направо на счет 1-4, затем налево на счет 1-4 и прямо на счет 1-6. Поднять глаза вверх на счет 1-4, опустить вниз на счет 1-4 и перевести взгляд прямо на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

3. Посмотреть на указательный палец, удаленный от глаз на расстояние 25-30 см, на счет 1-4, потом перевести взор вдаль на счет 1-6. Повторить 4-5 раз.

4. В среднем темпе проделать 3-4 круговых движения в правую сторону, столько же в левую сторону и, расслабив глазные мышцы, посмотреть вдаль на счет 1-6. Повторить 1-2 раза.

**Приложение 2. Рекомендуемый комплекс упражнений физкультурный минуток (ФМ) при дистанционной форме обучения (Приложение 4 к СанПиН 2.4.2.2021-10)**

**РЕКОМЕНДУЕМЫЙ КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ФИЗКУЛЬТУРНЫХ МИНУТОК (ФМ)**

•ФМ для улучшения мозгового кровообращения:

1. Исходное положение (далее - и.п.) - сидя на стуле. 1 - 2 - отвести голову назад и плавно наклонить назад, 3 - 4 - голову наклонить вперед, плечи не поднимать. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

2. И.п. - сидя, руки на поясе. 1 - поворот головы направо, 2 - и.п., 3 - поворот головы налево, 4 - и.п. Повторить 6 - 8 раз. Темп медленный.

3. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - махом левую руку занести через правое плечо, голову повернуть налево. 2 - и.п., 3 - 4 - то же правой рукой. Повторить 4 - 6 раз. Темп медленный.

•ФМ для снятия утомления с плечевого пояса и рук:

1. И.п. - стоя или сидя, руки на поясе. 1 - правую руку вперед, левую вверх. 2 – переменить положения рук. Повторить 3 - 4 раза, затем расслабленно опустить вниз и потрясти кистями, голову наклонить вперед. Темп средний.

2. И.п. - стоя или сидя, кисти тыльной стороной на поясе. 1 - 2 - свести локти вперед, голову наклонить вперед. 3 - 4 - локти назад, прогнуться. Повторить 6 - 8 раз, затем руки вниз и потрясти расслабленно. Темп медленный.

3. И.п. - сидя, руки вверх. 1 - сжать кисти в кулак. 2 - разжать кисти. Повторить 6 - 8 раз, затем руки расслабленно опустить вниз и потрясти кистями. Темп средний.

•ФМ для снятия утомления с туловища:

1. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - резко повернуть таз направо. 2 – резко повернуть таз налево. Во время поворотов плечевой пояс оставить неподвижным. Повторить 6 – 8 раз. Темп средний.

2. И.п. - стойка ноги врозь, руки за голову. 1 - 5 - круговые движения тазом в одну сторону. 4 - 6 - то же в другую сторону. 7 - 8 - руки вниз и расслабленно потрясти кистями. Повторить 4 - 6 раз. Темп средний.

3. И.п. - стойка ноги врозь. 1 - 2 - наклон вперед, правая рука скользит вдоль ноги вниз, левая, сгибаясь, вдоль тела вверх. 3 - 4 - и.п., 5 - 8 - то же в другую сторону. Повторить 6 - 8 раз. Темп средний.