

Приложение

**К основной образовательной программе
Основного общего образования БМАОУ СОШ №10**



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00D43C91E4A498B6B8CDDAE46AAC1672D5
Владелец: Гусева Наталья Александровна
Действителен: с 09.02.2026 до 05.05.2027

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Юный стрелок»

для обучающихся 5-7х классов

Составители:

Аржанова О.В.

п.Монетный, 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности «Юный стрелок» составлена с учетом следующих нормативных документов:

1. Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273-РФ (принят Государственной Думой РФ 21.12.2012 г.)
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897.
3. Примерной программы по учебным предметам. Основы безопасности жизнедеятельности. М.: Просвещение, 2012.
4. Письма Министерства образования и науки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» (от 12 мая 2011г. № 03-296).
5. Устава БМАОУ СОШ № 10.
6. Основой образовательной программы основного общего образования БМАОУ СОШ № 10.
7. Программа разработана на основе требований Основой образовательной программы основного общего образования БМАОУ СОШ № 10.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья обучающихся, в основу которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Основная цель образования – формирование всесторонне развитой творческой личности, способной реализовать свой потенциал как в собственных жизненных интересах, так и в интересах общества.

Целью работы секции является включение подростков в процесс личностного саморазвития, профессионального выбора, поиск смыслов жизнедеятельности и формирование ценностных ориентаций в ходе военно-патриотического воспитания подрастающего поколения.

Задачи работы секции:

- изучение традиций русского народа и его героической борьбы с иноземными захватчиками;
- совершенствование разностороннего физического развития подростков для последующей трудовой деятельности и готовности к службе в ВС России;
- воспитание воли, дисциплины, исполнительности, меткости и точности как качеств, необходимых в самостоятельной жизни;

- овладение навыками оказания первой помощи при травмах;
- приобретение инструкторских навыков.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА

Внеурочная деятельность обучающихся общеобразовательных учреждений объединяет все виды деятельности обучающихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации. Согласно Базисному учебному плану общеобразовательных учреждений Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса.

Актуальность предлагаемой программы обоснована необходимостью духовнонравственного и патриотического воспитания подрастающего поколения в соответствии с «Концепцией национальной безопасности Российской Федерации».

ФГОС нового поколения требует использования в образовательном процессе технологий деятельностного типа, которые определены как одно из условий реализации основной образовательной программы ООО. Именно этим требованиям соответствует программа секции «Юный стрелок», которая позволяет реализовать актуальные в настоящее время компетентностный и личностно ориентированный подходы. Программа внеурочной деятельности «Юный стрелок» предназначена для спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к развитию меткости и стрелковому спорту.

Материал программы предполагает теоретическую подготовку и практические занятия по трём разделам: основы и правила стрельбы, специальная физическая подготовка, специальная техническая подготовка. В программе отражены основные принципы стрелковой подготовки воспитанников: Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность поэтапного освоения программного материала в годичных циклах, обеспечивая тем самым преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей стрелковой, технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного

материала для практических занятий по годам обучения, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач.

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В процессе обучения и воспитания, формирования мотивации и потребностей на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся развиваются личностные, метапредметные и предметные навыки.

Личностные результаты обеспечиваются через усвоение базовых национальных ценностных ориентаций; предметные – через формирование основных элементов научного знания, метапредметные – через универсальные учебные действия (далее УУД). Личностные результаты отражаются в индивидуальных свойствах обучающихся: - формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека; - развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью; - формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты: - способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни и жизнедеятельности, взаимодействию с людьми; - умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье; - способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность; - формирование умений позитивного взаимодействия/общения с окружающими; - осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, уменьшится количество пропусков по болезни и возрастёт посещаемость спортивных секций и спортивно-оздоровительных мероприятий; - социальная адаптация детей, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты: Приобретаемый опыт проявляется в знаниях способов ведения стрельбы из различных видов стрелкового оружия, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с самостоятельным участием в стрелковых соревнованиях. Требования к знаниям и умениям, которые приобретут обучающиеся в процессе реализации данной программы

Обучающиеся должны знать:

- особенности воздействия стрелкового спорта на организм человека; - правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья; -
- свои права и права других людей;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение занятий в стрелковом кружке для сохранения и укрепления здоровья;

Должны уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- оказывать первую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в различных жизненных ситуациях; отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Смогут получить знания:

- о значении видов стрелкового оружия в совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- о необходимости неукоснительного соблюдения правил безопасного поведения при обращении с оружием;
- о технике результативной стрельбы;
- о наиболее типичных ошибках при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- о контрольных упражнениях для оценки подготовленности стрелка к выполнению разрядных нормативов по стрельбе;

Смогут научиться/освоить:

- приёмы профилактики травматизма на занятиях спортивной стрельбой
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;
- проводить судейство соревнований по стрельбе.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1. Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития физических способностей: силовых, координационных, скоростно-силовых и выносливости; различных групп мышц с предметами и без них; развитие координации движений.
2. Основы теоретических знаний: история возникновения стрелкового спорта; теория и правила метания и стрельбы.
3. Техническая подготовка: изготовка к метанию, стрельбе из различных исходных положений; разборка и сборка учебного оружия (ММГ АК-74); снаряжение

магазина к АК-74 патронами; зарядание пневматической винтовки при стрельбе из различных положений.

4. Тактическая подготовка: индивидуальные действия: выбор точки прицеливания для метания выстрелов; метание стрельбы по мишени; использование всех средств для достижения наилучшего результата при метании и стрельбе.

Практические занятия. Тренировки по изготовке из различных положений для метания и стрельбы.

Мониторинг обученности.

Контрольные стрельбы.

Участие в соревнованиях. Разбор, коррекция и устранение ошибок. Умения и навыки обучающихся также проверяются во время проведения судейства на внутришкольных соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема	Часы
1	Вводное занятие. Инструктаж по правилам поведения и ТБ. Краткое содержание курса.	1
2	Теоретические основы метания и стрельбы. Зачет по правилам поведения и ТБ.	1
3	Метание малого мяча в цель с различных расстояний.	1
4	Метание малого мяча в цель после статической и динамической нагрузки.	1
5	Соревнования по метанию малого мяча в цель.	1
6	ОФП. Игра в городки	1
7	Метание колец с различного расстояния в цель. Броски и ловля колец.	1
8	Дартс: правила, ТБ	1
9	Дартс: отработка техники метания дротика	1
10	Дартс: отработка техники метания дротика	1
11	Соревнования по дартсу	1
12	Командные соревнования по дартсу	1
13	ОФП. Эстафета	1
14	Городки. Изготовление мешений.	1
15	Устройство лазерного оружия	1
16	Стрельба из лазерного оружия	1
17	Стрельба из лазерного оружия	1
18	Стрельба из лазерного оружия на кучность	1
19	Соревнования по стрельбе из лазерного оружия	1
20	Правила обращения с пневматической винтовкой, инструктаж по ТБ	1

21	Стрельба из пневматической винтовки в положении сидя	1
22	Стрельба из пневматической винтовки из различных положений	1
23	Стрельба из пневматической винтовки из различных положений	1
24	Комбинированная стрельба: из лазерного оружия и пневматической винтовки	1
25	Комбинированная стрельба: из лазерного оружия и пневматической винтовки	1
26	Устройство автомата АК-74	1
27	Устройство автомата АК-74	1
28	Соревнования по сборке-разборке автомата АК-74	1
29	Соревнования по сборке-разборке автомата АК-74	1
30	Снаряжение магазина патронами	1
31	Командные соревнования по стрельбе (эстафета)	1
32	Сдача показателя ВСК ГТО по стрельбе из лазерного оружия	1
33	Сдача показателя ВСК ГТО по стрельбе из пневматической винтовки	1
34	Резервное занятие	1