




Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 46»
Ленинского района г. Саратов.

<p>«Рассмотрено» Руководитель МО классных руководителей Тукалло А.Е./  «СОШ № 46» Протокол №1 от 30.08. 2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по воспитательной работе МОУ «СОШ № 46»  Мичурина И.И. 04.09.2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ № 46» Самохина А.И. Приказ № 365 от 04.09.2023 г.</p> 
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности
Кружок «Защитники»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 30 августа 2023 г.

2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД
Г. САРАТОВ

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности кружка «Защитники»

Ожидаемый результат:

- В результате изучения курса «Защитники» учащийся должен сформировать устойчивый интерес к воинской службе, воинской обязанности и профессии офицера.
- Развивать ответственное отношение к труду, дисциплине, дружбе и товариществу.
- Развивать морально-психологические, организаторские и другие качества, необходимые человеку в любых видах деятельности.

Знать:

- Меры безопасности при стрельбе;
- Устройство пневматической винтовки;
- Основы стрельбы из пневматической винтовки
- Характеристику вооружения Российской армии;
- Боевые традиции В.С. России;

Уметь:

- Находить рациональную изготовку для точного выстрела, уметь правильно нажимать на спусковой крючок;
- Проводить физические упражнения для повышения функциональных возможностей своего организма, для своего всестороннего гармоничного развития;
- Метко стрелять;
- Выполнять строевые приемы без оружия.

Должны принимать активное участие:

- В проведении школьных, районных и городских соревнований.

2. Содержание программы

Раздел 1: Введение

Основы развития стрелкового спорта. Олимпийские чемпионы – россияне в стрелковом спорте. Ознакомление с программой и расписанием занятий. Ознакомление с методами местами проведения занятий. Закон «О всеобщей воинской обязанности». Обязанности дежурного по поддержанию порядка при проведении стрельб.

Раздел 2: Меры обеспечения безопасности при проведении стрельбы из пневматической винтовки

Порядок обращения с оружием. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице, лыжная база и др.). сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение. Изучение инструкции по обеспечению мер безопасности при проведении стрельб.

Раздел 3: Основы техники стрельбы

Материальная часть ПВ.

Назначение и боевые свойства пневматического оружия. Общее устройство винтовок ИЖ -22, ПЖ- 38. Виды прицелов и их устройство. Внесение поправок на прицеле. Осмотр оружия. Уход за оружием.

Основы стрельбы..

Явление выстрела. Движение пули по каналу ствола. Начальная скорость. Отдача ружья, полет пули в воздухе. Образование траектории и её элементы. Прицеливание. Варианты техники спуска курка. Подбор пулек. Темп стрельбы, выполнение упражнения в условиях соревнований.

Основы техники стрельбы.

Изготовки при стрельбе из положения стоя, с колена, лёжа. Особенности изготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, баланс оружия. Спуск курка.

Раздел 4: Правила соревнований

Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе. Ошибки и помехи при медленной стрельбе. Нарушение правил соревнований. Определение занятых мест. Представители, тренеры и капитаны команд. Допуск участников к соревнованиям. Меры безопасности при обращении с оружием при проведении соревнований. Общие обязанности и права членов судейской коллегии.

Практические занятия: выполнение обязанностей судьи линии огня, судьи линии мишеней, судьи контролера, судьи показчика.

Тренировка в прицеливании.

Раздел 5: Изучение и совершенствование техники стрельбы. тренировки

Приемы изготовления. Прицеливание. Спуск курка.

Показ приемов изготовления для стрельбы сидя с опорой локтями о стол или стойку. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча. Положение указательного пальца на спусковом крючке.

Понятие прицеливания. Спуск курка. Порядок заряжания и разряжения винтовки.

Изучение и освоение приемов изготовления. Тренировка.

Раздел 6: Общая физическая подготовка

Упражнения на расслабление различных групп мышц. На развитие координации и точности движений. Упражнения на формирование правильной осанки.

Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха. Упражнения с партнерами в равновесии, в сопротивлении.

3. Тематический план кружка «Защитники»

№	Дата	Тема занятия	Тео рия	Прак тика	Итого
1		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОЗ. ПДД. Меры безопасности при стрельбе из пневматической винтовки в тире.	1		1
2		Гигиена , закаливание, режим и питание стрелка-спортсмена.	1		1
3		Назначение и устройство частей и механизмов пневматической винтовки.	1		1
4		Уход за пневматическим оружием и его хранением. Практическая работа.	1	1	2
5		Изготовка к стрельбе из пневматической винтовки.		1	1
6		Производство стрельбы из пневматической витовки.		1	1
7		Практические стрельбы из пневматической винтовки. Меры безопасности.		1	1
8		Приемы стрельбы сидя с упора.		1	1
9		Приемы стрельбы сидя с упора.		1	1
10		Приемы стрельбы сидя с упора.		1	1
11		Приемы стрельбы сидя с упора.		1	1

12	Приемы стрельбы сидя с упора.		1	1
13	Приемы стрельбы сидя с упора.		1	1
14	Организация выполнения учебных стрельб.	1		1
15	Зачетная стрельба		1	1
16	Приемы стрельбы лежа с упора.		1	1
	Практические занятия.			
17	Приемы стрельбы лежа с упора.		1	1
18	Приемы стрельбы лежа с упора.		1	1
20	Приемы стрельбы лежа с упора.		1	1
21	Приемы стрельбы лежа с упора.		1	1
22	Общая и специальная физическая подготовка стрелка.	1		1
23	Приемы стрельбы от стойки с упора. Практические занятия.		1	1
24	Приемы стрельбы от стойки с упора.		1	1
25	Приемы стрельбы от стойки с упора.		1	1
26	Приемы стрельбы от стойки с упора.		1	1
27	Приемы стрельбы от стойки с упора.		1	1
28	Специальная стрелковая подготовка.	1		1
29	Приемы стрельбы стоя .		1	1

		Практические занятия.			
30		Приемы стрельбы стоя .		1	1
31		Приемы стрельбы стоя .		1	1
32		Приемы стрельбы стоя .		1	1
33		Приемы стрельбы стоя .		1	
34		Организация выполнения учебных стрельб. Зачетные стрельбы.		1	1
		Всего	7	27	34

Тематический план кружка «Защитники»

№	Дата	Тема занятия	Теория
			Практика Итого
1	05.09. 2022	Формирование отряда «Защитники»	1
2	12.09.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и правилам поведения. Меры безопасности при стрельбе из пневматической винтовки в тире.	1
3	19.09.	Подготовка команды по навыкам (сборка и разборка автомата)	1
4	26.09.	Подготовка команды по навыкам (сборка и разборка автомата)	1
5	03.10.	Подготовка команды по навыкам (сборка и разборка автомата)	1
6	10.10.	Подготовка команды по навыкам (сборка и разборка автомата)	1
7	17.10.	Гигиена , закаливание, режим и питание стрелка-спортсмена.	1
8	24.10.	Встреча с участниками локальных конфликтов.	1
9	07.11.	Назначение и устройство частей и механизмов пневматической винтовки.	1
10	14.11	Уход за пневматической винтовкой.	1
11	21.11	Уход за пневматической винтовкой.	1

12	28.11.	День героев Отечества.	1
13	05.12.	День героев Отечества.	1
14	12.12	Конкурсы. Соревнования «Отчизны – верные сыны»	1
15	19.12	Конкурсы. Соревнования «Отчизны – верные сыны»	1
16	26.12.	Отработка навыков по сборке и разборке автомата.	1
17	09.01. 2023	Отработка навыков по сборке и разборке автомата.	1
18	16.01	Отработка навыков по одеванию ОЗК	1
19	23.01.	Отработка навыков по одеванию ОЗК	1
20	30.01.	Изготовка к стрельбе из винтовки.	1
21	06.02.	Изготовка к стрельбе из винтовки.	1
22	13.02	Подготовка к соревнованиям.	1
23	20.02	Подготовка к соревнованиям.	1
24	06.03.	Подготовка к соревнованиям.	1
25	13.03	День памяти – интернационалистов.	1
26	20.03	Военно – спортивные соревнования «День призывника»	1
27	03.04	Военно – спортивные соревнования «День призывника»	1
28	10.04	Отработка навыков строевой подготовки.	1
29	17.24.	Отработка навыков строевой подготовки.	1
30	24.04.	Отработка навыков строевой подготовки.	1
31	08.05.	Почетный караул у памятника воинам – освободителей.	1
32	15.05.	Подготовка к конкурсам и соревнованиям.	1
33	22.05.	Подготовка к конкурсам и соревнованиям.	1
34	29.05.	Итоговое занятие	1

