

*Приложение к ООП ООО,
утверждено приказом
МБОУ «Бокситогорская средняя
общеобразовательная школа №3»
от 31.08.2022 г. №147*

**Рабочая программа курса
внеурочной деятельности
«Лазерный тир»
7-8 классы**

*на уровне основного
общего образования*

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лазерный тир» разработана для учащихся от 12 до 15 лет на основе нормативных документов Министерства образования и науки Российской Федерации, в том числе новым Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования и действующих образовательных программ по физической культуре для общеобразовательных учреждений.

Основопологающие принципы:

Комплексность - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Преемственность - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

Вариативность - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, включение в тренировочный план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения одной или нескольких задач спортивной подготовки.

Основные направления деятельности:

1. Развитие познавательной активности в области расширения и укрепления теоретических знаний по стрелковому спорту.
2. Совершенствование и укрепление у учащихся практических навыков по стрельбе из лазерного тира.
3. Привлечение детей к систематическим занятиям стрелкового спорта.
4. Активизация познавательной деятельности в области стрелкового спорта.

5. Создание благоприятного нравственно-психологического климата в коллективах, основу которого составляет радость общения, радость общего дела, радость победы.

Актуальность. Курс внеурочной деятельности создан с целью военно-патриотического воспитания детей и подростков, пропаганды стрелкового спорта, личного и профессионального самоопределения, творческого досуга.

Новизна данной программы заключается в том, что она включает модное направление в спорте. Настоящая программа способствует формированию у учащихся знаний и умений в области стрелкового спорта, которая заняла прочную лидирующую позицию среди подавляющего большинства видов оздоровительных занятий.

Педагогическая целесообразность - создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

Цель: заинтересовать детей и подростков стрелковым спортом.

Обучающие задачи: дать основные теоретические и практические знания в области стрелкового спорта, меры безопасности при стрельбе (лазерный тир).

Воспитательные задачи:

- военно-патриотическое воспитание;
- воспитание чувство гордости за достижения Российского стрелкового спорта, воспитание дисциплины, чувство ответственности за порученное дело;
- воспитание коллективизма;
- понимание здорового образа жизни.

Развивающие задачи:

- расширение кругозора и эрудиции детей в области стрелкового спорта, военного дела;
- дать технические сведения о стрелковом оружии и его использовании.

Принципы:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей детей и подростков;

- выбор вида деятельности по интересу;
- доступность программы.

Методы и средства:

- словесный (объяснение, рассказ, беседа);
- наглядный (стенды, плакаты, видеофильмы, книги);
- практический (упражнения в стрельбе из лазерного тира).

Срок реализации программы - 2 года.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу 1 раз в неделю по 1 часу, 34 часа в год.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровой, в парах.

Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное, соревновательное.

Форма и способы проверки результативности учебно-тренировочного процесса:

Основной показатель работы курса внеурочной деятельности «Лазерный тир» - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности занимающихся, выраженных в количественно-качественных показателях технической, тактической, физической, интегральной, теоретической подготовленности, физического развития.

Работа по программе осуществляется в группе согласно учебно-тематическому плану.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе стрелковому спорту – это лидер мирового спортивного движения, развивает двигательную подготовленность учащихся и позволяет оставаться бодрым и энергичным в течение всего дня.

Ожидаемые результаты

Овладение основами теоретических знаний, практических умений по программе «Лазерный Тир».

В конце первого года обучения учащиеся должны:

Знать:

- 1.Историю развития стрелкового спорта.
2. Развитие стрелкового оружия в России.
3. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия.
4. Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки.
- 5.Порядок разборки и сборки винтовки.
- 6.Характерные неисправности, их устранение.
- 7.Уход за оружием, хранение.
- 8.Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тиру.
9. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание.

Уметь:

1. Правильно вести стрельбу стоя по неподвижной мишени.
2. Правильно вести стрельбу сидя «с колена» по неподвижной.
3. Правильно вести стрельбу лежа по неподвижной мишени.

Оценка эффективности реализации программы.

Воспитательный эффект:

- формирование нравственных, морально-волевых качеств;
- формирование психологической и волевой готовности к патриотическому поведению;
- формирование понимания необходимости вести здоровый образ жизни, систематически заниматься физической культурой и спортом;
- формирование навыков культуры общения, коллективизма.

Социальный эффект:

- отвлечение подростков от антисоциальной деятельности;

- правовое воспитание, профилактика негативного поведения.

Оздоровительный эффект:

- привлечение подростков к систематическим занятиям физической культурой и спортом;

Развивающий эффект:

- активизация познавательной активности в различных областях деятельности человека, связанных с безопасной жизнедеятельностью;

- расширение и углубление знаний, умений и навыков по стрелковой подготовке, здоровому образу жизни;

- формирование чувства осмысления необходимости полученных знаний, эффективности проводимых практических мероприятий.

Место учебного предмета в учебном плане

Время, отведенное на внеурочную деятельность по спортивно-оздоровительному направлению составило 1 час в неделю (34 часа в год).

Необходимость составления рабочей программы для спортивно-оздоровительного этапа подготовки 1-2 года обучения обусловлена рядом особенностей, присущих работе с детьми в условиях малых городов. Это, прежде всего объективные проблемы при наборе детей связанные с малой численностью детей одного года рождения, на этапе формирования групп спортивно-оздоровительной подготовки.

На спортивно-оздоровительном этапе требуется более вариативный подход к оценке уровня подготовленности детей по итогам учебного года, который нашёл своё отражение в оценочной характеристике выполнения нормативов. Ведущую роль в настольном теннисе играют быстрота, сила, ловкость и выносливость в определённых сочетаниях. При этом первостепенное значение имеют скорость мышечного сокращения и регулирование скорости движений, а также пространственная точность движений, кроме того, настольный теннис требует быстрого решения сложных двигательных задач в каждой игровой ситуации. Все сложности предъявляют особые требования к физической, технической и тактической подготовке теннисиста.

Спортивно-оздоровительный этап является первым звеном в системе многолетней подготовки юных теннисистов. В группы принимаются практически все желающие, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в спортивно-оздоровительных группах подготовки является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка теннисистов высокой квалификации.

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и ознакомление с основами техники выбранного вида спорта – тир, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап ОФП.

Учебно-тематический план 1 год обучения

№	Название раздела	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие ТБ на занятия.	1		1	Просмотр выполненных игры.
2.	История развития стрелкового спорта	2		2	Просмотр выполненных игры.
3.	Инструкции при обращении с оружием	2		2	Просмотр выполненных игры.
4.	Материальная часть лазерный тир	6		6	Просмотр выполненных игры.
5.	Правила поведения в тире и на линии огня	1		1	Просмотр выполненных игры.
6.	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	1	5	6	Просмотр выполненных игры.

7.	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	1	5	6	Просмотр выполненных игры.
8.	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени	1	5	6	Просмотр выполненных игры.
9.	Внутригрупповые соревнования		4	4	Соревнования

Рабочая программа рассчитана на 34 часа в год. Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей, специальной физической и технической подготовке для обучающихся спортивно-оздоровительного этапа, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

Формы подведения итогов реализации рабочей программы. Итогом реализации программы «Лазерный Тир» планируется участие в школьных, районных соревнованиях

Календарно-тематическое планирование (1 год обучения)

№ п/п	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	Изучение нового материала	1	Цели, задачи и содержание курса внеурочной деятельности «Лазерный тир»	Спортивный зал	Текущий
2	Изучение нового материала	1	История развития стрелкового спорта	Спортивный зал	Текущий
3	Изучение нового материала	1	Развитие стрелкового оружия в России (просмотр видеофильма «История оружия»)	Спортивный зал	Текущий
4	Изучение нового материала	1	Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия	Спортивный зал	Текущий
5	Совершенствование	1	Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия	Спортивный зал	Текущий
6	Изучение нового материала	1	Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки	Спортивный зал	Текущий
7	Совершенствование	1	Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки	Спортивный зал	Текущий

8	Совершенствование	1	Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»)	Спортивный зал	Текущий
9	Изучение нового материала	1	Характерные неисправности, их устранение	Спортивный зал	Текущий
10	Изучение нового материала	1	Уход за оружием, хранение	Спортивный зал	Текущий
11	Совершенствование	1	Уход за оружием, хранение	Спортивный зал	Текущий
12	Изучение нового материала	1	Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире	Спортивный зал	Текущий
13	Изучение нового материала	1	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание	Спортивный зал	Текущий
14	Изучение нового материала	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Спортивный зал	Текущий
15	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Спортивный зал	Текущий
16	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Спортивный зал	Текущий
17	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Спортивный зал	Текущий
18	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Спортивный зал	Текущий
19	Изучение нового материала	1	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание	Спортивный зал	Текущий
20	Изучение нового материала	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	Спортивный зал	Текущий

21	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	Спортивный зал	Текущий
22	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	Спортивный зал	Текущий
23	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	Спортивный зал	Текущий
24	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	Спортивный зал	Тестирование
25	Изучение нового материала	1	Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание	Спортивный зал	Тестирование
26	Изучение нового материала	1	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени	Спортивный зал	Тестирование
27	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени	Спортивный зал	Тестирование
28	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени	Спортивный зал	Тестирование
29	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени	Спортивный зал	Тестирование
30	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени	Спортивный зал	Тестирование
31	Совершенствование	1	Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м; три – пробных, десять – зачетных	Соревнования	Тестирование
32	Совершенствование	1	Соревнования	Соревнования	Тестирование
33	Совершенствование	1	Соревнования	Соревнования	Тестирование
34	Совершенствование	1	Соревнования	Соревнования	Тестирование

Содержание учебного плана первого года обучения (34 ч.)

Теория:

I. Вводное занятие (1 ч).

Тема. Цели, задачи и содержание кружка «Меткий стрелок».

II. История развития стрелкового спорта (2 ч).

Тема. История развития стрелкового спорта (1 ч).

Тема. Развитие стрелкового оружия в России (просмотр видеофильма «История оружия») (1ч).

III. Инструкции при обращении с оружием (2 ч).

Тема. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия (2 ч).

IV. Материальная часть лазерная пневматической винтовки (6 ч).

Тема. Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки (2 ч).

Тема. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка») (1 ч).

Тема. Характерные неисправности, их устранение (1 ч).

Тема. Уход за оружием, хранение (2 ч).

V. Правила поведения в тире и на линии огня (1 ч).

Тема. Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире (1 ч).

Практика:

VI. Правила и приемы стрельбы стоя (15 ч).

Тема. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание (1 ч).

Тема. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени (6ч).

VII. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» (6 ч).

Тема. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание (1 ч).

Тема. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени (15 ч).

VIII. Правила и приемы стрельбы лежа (6 ч).

Тема. Основные элементы техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание (1 ч).

Тема. Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени (11 ч).

IX. Внутригрупповые соревнования (2ч).

Тема. Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (5 ч).

Тема. Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (4 ч).

Тема. Подготовка к соревнованиям – стрельба лежа - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (3 ч).

Тема. Соревнования (2ч).

Учебно-тематический план 2 год обучения

№	Название раздела	Кол-во часов			Формы аттестации/контроля
		теория	практика	всего	
1.	Вводное занятие ТБ на занятия.	1		1	Просмотр выполненных игр.
2.	История развития стрелкового спорта	2		2	Просмотр выполненных игр.
3.	Инструкции при обращении с оружием	2		2	Просмотр выполненных игр.
4.	Материальная часть лазерный тир	6		6	Просмотр выполненных игр.
5.	Правила поведения в тире и на линии огня	1		1	Просмотр выполненных игр
6.	Правила и приемы	1	5	6	Просмотр выполненных игр

	стрельбы стоя по неподвижной мишени				
7.	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	1	5	6	Просмотр выполненных игр.
8.	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени	1	5	6	Просмотр выполненных игр.
9.	Внутригрупповые соревнования		4	4	Соревнования.

Календарно-тематическое планирование (2 год обучения)

№	Форма занятия	Кол-во часов	Тема	Место проведения	Форма контроля
1	Изучение нового материала	1	Цели, задачи и содержание кружка «	Спортивный зал	Текущий
2	Изучение нового материала	1	История развития стрелкового спорт	Спортивный зал	Текущий
3	Изучение нового материала	1	Развитие стрелкового оружия в Росси (просмотр видеофильма «История ор	Спортивный зал	Текущий
4	Изучение нового материала	1	Меры безопасности при обращении оружием. Порядок обращения с оруж во время переноса, стрельбы и чистк оружия	Спортивный зал	Текущий
5	Совершенствование	1	Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оруж время переноса, стрельбы и чистки о	Спортивный зал	Текущий
6	Изучение нового материала	1	Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки	Спортивный зал	Текущий
7	Совершенствование	1	Материальная часть пневматической винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов пневматической винтовки	Спортивный зал	Текущий
8	Совершенствование	1	Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка»)	Спортивный зал	Текущий

9	Изучение нового материала	1	Характерные неисправности, их устранение	Спортивный зал	Текущий
10	Изучение нового материала	1	Уход за оружием, хранение	Спортивный зал	Текущий
11	Совершенствование	1	Уход за оружием, хранение	Спортивный зал	Текущий
12	Изучение нового материала	1	Правила поведения в тире и на линии Обязанности дежурного по тире	Спортивный зал	Текущий
13	Изучение нового материала	1	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание	Спортивный зал	Текущий
14	Изучение нового материала	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Спортивный зал	Текущий
15	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Спортивный зал	Текущий
16	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Спортивный зал	Текущий
17	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Спортивный зал	Текущий
18	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени	Спортивный зал	Текущий
19	Изучение нового материала	1	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание	Спортивный зал	Текущий
20	Изучение нового материала	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	Спортивный зал	Текущий
21	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	Спортивный зал	Текущий

22	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	Спортивный зал	Текущий
23	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	Спортивный зал	Текущий
24	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени	Спортивный зал	Тестирование
25	Изучение нового материала	1	Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, с курка, дыхание	Спортивный зал	Тестирование
26	Изучение нового материала	1	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени	Спортивный зал	Тестирование
27	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени	Спортивный зал	Тестирование
28	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени	Спортивный зал	Тестирование
29	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени	Спортивный зал	Тестирование
30	Совершенствование	1	Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени	Спортивный зал	Тестирование
31	Совершенствование	1	Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м; три – пробных, десять – зачетных	Соревнования	Тестирование
32	Совершенствование	1	Соревнования	Соревнования	Тестирование
33	Совершенствование	1	Соревнования	Соревнования	Тестирование
34	Совершенствование	1	Соревнования	Соревнования	Тестирование

Содержание учебного плана второго года обучения (34 ч.)

Теория:

I. Вводное занятие (1 ч).

Тема. Цели, задачи и содержание курса внеурочной деятельности «Лазерный тир».

II. История развития стрелкового спорта (2 ч).

Тема. История развития стрелкового спорта (1 ч).

Тема. Развитие стрелкового оружия в России (просмотр видеофильма «История оружия») (1ч).

III. Инструкции при обращении с оружием (2 ч).

Тема. Меры безопасности при обращении с оружием. Порядок обращения с оружием во время переноса, стрельбы и чистки оружия (2 ч).

IV. Материальная часть лазерной винтовки (6 ч).

Тема. Материальная часть лазерной винтовки. Назначение, устройство и взаимодействие частей и механизмов лазерной винтовки (2 ч).

Тема. Порядок разборки и сборки винтовки (плакат «пневматическая винтовка») (1 ч).

Тема. Характерные неисправности, их устранение (1 ч).

Тема. Уход за оружием, хранение (2 ч).

V. Правила поведения в тире и на линии огня (1 ч).

Тема. Правила поведения в тире и на линии огня. Обязанности дежурного по тире (1 ч).

Практика:

VI. Правила и приемы стрельбы стоя (15 ч).

Тема. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание (1 ч).

Тема. Правила и приемы стрельбы стоя по неподвижной мишени (6 ч).

VII. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» (6ч).

Тема. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание (1 ч).

Тема. Правила и приемы стрельбы сидя «с колена» по неподвижной мишени (15 ч).

VIII. Правила и приемы стрельбы лежа (6 ч).

Тема. Основные элементы техники выполнения выстрела: подготовка, прицеливание, спуск курка, дыхание (1 ч).

Тема. Правила и приемы стрельбы лежа по неподвижной мишени (11 ч).

IX. Внутригрупповые соревнования (2ч).

Тема. Подготовка к соревнованиям – стрельба стоя - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (5 ч).

Тема. Подготовка к соревнованиям – стрельба сидя «с колена» - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (4 ч).

Тема. Подготовка к соревнованиям – стрельба лежа - 10 м; три – пробных, десять – зачетных (3 ч).

Тема. Соревнования (2 ч).

Гигиенические требования к занимающимся спортом.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

Содержание: Понятия о гигиене. Гигиена тела. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Понятия о рациональном питании и общем расходе энергии. Гигиенические требования к питанию обучающихся. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания. Пищевые отравления и их профилактика. Режим дня спортсмена. Значение сна, утренней гигиенической гимнастики для юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Закаливание организма спортсмена. Предупреждение инфекционных заболеваний, источники инфекций и пути их распространения. Травматизм в процессе занятий настольным теннисом; оказание первой доврачебной помощи при несчастных случаях, приёмы

искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям.

Критерии и нормы оценки знаний учащихся

При оценивании успеваемости учитываются индивидуальные возможности, уровень физического развития и двигательные возможности, последствия заболеваний учащихся.

Классификация ошибок и недочетов, влияющих на снижение оценки

Мелкими ошибками считаются такие, которые не влияют на качество и результат выполнения.

Значительные ошибки – это такие, которые не вызывают особого искажения структуры движений, но влияют на качество выполнения, хотя количественный показатель ниже предлагаемого.

Грубые ошибки – это такие, которые искажают технику движения, влияют на качество и результат выполнения упражнения.

Методическое обеспечение программы

1. Методические рекомендации «Организация внеурочной деятельности в образовательных учреждениях МО в рамках введения ФГОС начального общего образования»

2. «Программа для кружков по изучению основ военного дела и овладению военно-техническими знаниями в первичных организациях ДОСААФ», М, 2013 г.

3. Маркевич В.Е. «Ручное огнестрельное оружие», изд. «Полигон», С-П.

4. Мураховский В.И. «Оружие пехоты», изд. «Арсенал-Пресс», М, 2012 г.

5. Болотин Д.Н. «История советского стрелкового оружия и патронов», изд. «Полигон», С-П.

6. Болотин Д.Н. «Советское стрелковое оружие», «Военное издательство», М, 2014 г.

Литература:

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования второго поколения. М.: Просвещение, 2011

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