

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ
Государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
Санкт-Петербургская академия
постдипломного педагогического образования

ИНСТИТУТ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
КАФЕДРА ПЕДАГОГИКИ ОКРУЖАЮЩЕЙ СРЕДЫ, БЕЗОПАСНОСТИ
И ЗДОРОВЬЯ ЧЕЛОВЕКА

ДОПУЩЕНО
Председатель президиума ЭНМС
С.В. Жолован

«21» сентября 2016 г.

Программа внеурочной деятельности

«Мы – стрелки, туристы»
направление «спортивно-оздоровительное, общекультурное»

для 5-7 классов
(срок реализации – один учебный год, 34 часа)

Авторский коллектив:

Данченко Сергей Петрович, доцент кафедры педагогики окружающей среды,
безопасности и здоровья человека
Шаров Сергей Александрович, ст. преподаватель кафедры педагогики окружающей
среды, безопасности и здоровья человека

г. Санкт-Петербург
2016 г.

Аннотация

Для обучающихся:

Программа предназначена для формирования жизненного опыта, развития физического и духовного здоровья на примере практического освоения приемов стрельбы из пневматической винтовки; организации, подготовки и участия в туристском походе. В результате обучения развиваются навыки индивидуальных и групповых действий, принятия решений, убеждения других ребят, что особенно необходимо в неожиданных, опасных ситуациях.

Для родителей:

Занятия внеурочной деятельностью по данной программе формируют у ребят волевые качества, чувство ответственности за достижение результатов, дают практические навыки действий при нахождении в природных условиях.

Ребята учатся взаимодействовать в коллективе, аргументировать свои предложения и выслушивать мнения других.

Программа предполагает в основном практическую деятельность по всей тематике. Это способствует не только приобретению практических навыков, но и придает уверенности, помогает раскрытию способностей ребят.

Пояснительная записка

Программа «Мы – стрелки, туристы» направлена на освоение способов деятельности учащихся с использованием понятийного аппарата основ безопасности жизнедеятельности. Содержание программы основано на интеграции изучения вопросов безопасности и здоровья из образовательной области «Физическая культура, безопасность жизнедеятельности». Занятия также обеспечат дополнительную подготовку ребят к сдаче нормативов «Готов к труду и обороне» (ГТО) по видам испытаний «стрельба» и «туристский поход» с учетом возрастной категории учащихся. Обучение по данной программе рассчитано на учащихся 5 – 6-х классов (возраст с 11 до 12 лет) или на учащихся 7-х классов (возраст с 13 до 15 лет). Возраст учащихся указан в соответствии с возрастными ступенями при сдаче норм ГТО.

Актуальность данной программы обусловлена необходимостью формирования универсальных (метапредметных) умений, навыков, способов деятельности, которыми должны овладеть учащиеся в вопросах безопасности и здоровья; необходимостью развития их познавательных и творческих способностей; массовым внедрением всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.

Цель данной программы – сформировать интерес к вопросам безопасности и здоровью, создать условия для овладения обучающимися способами деятельности в области безопасности.

Задачами программы являются:

- формирование практических умений стрельбы из пневматической винтовки;
- формирование практических умений в подготовке и во время пребывания в автономных природных условиях;
- развитие ценностного отношения к личному здоровью и к природе на основе участия в туристической деятельности.

Ожидаемые результаты

Личностные:

- развитие духовно-нравственных, волевых и физических качеств личности;
- формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли;
- развитие волевых качеств личности.

Метапредметные:

- умение сотрудничать в условиях автономного пребывания в природных условиях;
- умение объяснять, как настраивать прицел пневматической винтовки в зависимости от расстояния до мишени, производить корректировку выстрела;
- умение анализировать результаты деятельности;
- освоение приемов действий в реальных природных ситуациях;

Предметные:

- формирование умения пользоваться пневматической винтовкой;
- развитие туристских навыков;

Результативность изучения

Оценивание результатов освоения программы производится по изучаемым темам. Поскольку в программу включена подготовка к возможной сдаче учащимися нормативов ГТО по стрельбе и участие в походе, то результаты изучения по темам «Мы – стрелки» и «Мы - туристы» оцениваются соответствующими нормативами ГТО с учетом возраста учащихся (11), а именно:

Таблица 1.

| III ступень ГТО (от 11 до 12 лет) | | | | | | |
|---|----------------|-----------------|--------------|----------------|-----------------|--------------|
| Виды испытаний | Мальчики | | | Девочки | | |
| | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак | Бронзовый знак | Серебряный знак | Золотой знак |
| Стрельба из пневматической винтовки, сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 5м | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или из электронного оружия, сидя | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |

| | | | | | | |
|---|-------------------------------------|----|----|----|----|----|
| или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 5м | | | | | | |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход на дистанцию 5 км | | | | | |
| IV степень ГТО (от 13 до 15 лет) | | | | | | |
| Стрельба из пневматической винтовки, сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10 м | 10 | 15 | 20 | 10 | 15 | 20 |
| или из электронного оружия, сидя или стоя с опорой о стол или стойку, дистанция 10 м | 13 | 20 | 25 | 13 | 20 | 25 |
| Туристский поход с проверкой туристских навыков | Туристский поход на дистанцию 10 км | | | | | |

Оценивание туристских навыков производится непосредственно во время проведения похода по выполнению тех навыков, которые отрабатывались в ходе подготовки к походу.

Содержание программы

1. Вводное занятие

Знакомство учащихся с содержанием программы. Обсуждение выбора видов туристских навыков (например, разведение костра, приготовление пищи, установка палатки, наведение переправы, вязание туристских узлов и др.) для туристского похода. Этот выбор определяется квалификацией преподавателя, пожеланиями учащихся и материальными возможностями. В соответствии с возможностями образовательной организации выбирается вид оружия для проведения стрельб: пневматическая винтовка или электронное оружие.

2. Мы – стрелки

Ознакомление с устройством пневматической винтовки (ПВ). Изготовка, прицеливание, методика дыхания стрелка. Техника стрельбы с упора и с руки, с опорой на стол или стойку. Тренировка в изготровке к стрельбе из ПВ стоя, с опорой на стол, на стойку. Практика стрельбы на кучность и меткость. Стрельба из ПВ по мишеням. Стрельба на кучность по спортивным мишеням “П” на 5 м (для возраста с 11 до 12 лет) или на 10 м (для возраста с 13 до 15 лет) с опорой на стол или стойку. Стрельба на кучность и результат из ПВ на 5 м (для возраста с 11 до 12 лет) или на 10 м (для возраста с 13 до 15 лет) с руки, с опорой на стол по спортивной мишени “П”.

Проведение соревнований, посвященных «Дню защитника отечества» (февраль) и «Дню Победы» (апрель-май). В соревнованиях предусмотреть для каждого участника три пробных (пристрелочных) выстрела и пять зачетных выстрелов. Результат определяется суммированием очков из пяти зачетных выстрелов по мишени. Время, предусмотренное программой на проведение одного соревнования составляет 2 учебных часа.

3. Мы – туристы

Окончательно рекомендуется отобрать не более четырех видов туристских навыков, которые будут оцениваться на практике в походе. Практическая отработка туристских навыков. При обучении ориентированию на местности можно использовать практические работы «Ориентирование на площадке» и «Сопоставление топографической карты с местностью» [8].

Проведение однодневного туристского похода на дистанцию 5 км (для возраста с 11 до 12 лет) или 10 км (для возраста с 13 до 15 лет). На проведение однодневного туристского похода планируется 5 учебных часов.

5. Заключительное занятие

Обсуждение достигнутых результатов, предложения по совершенствованию программы, оценивание достижений и самооценка.

Тематическое планирование

| № | Тема | Кол-во часов | Формы проведения/виды деятельности |
|----|-----------------|--------------|---|
| 1. | Вводное занятие | 1 | Беседа с предварительным уточнением содержания программы |
| 2. | Мы - стрелки | 18 | 1. беседа, инструктаж по технике безопасности, устройство ПВ (2 ч) 2. практика стрельбы (12ч) 3. соревнования (4 ч): - к Дню защитника отечества (2 ч); - к Дню Победы в ВОВ (2 ч). |
| 3. | Мы - туристы | 14 | 1. беседа, отбор необходимых для подготовки к походу видов туристских навыков (1ч) 2. тренировки для получения туристских навыков (8 ч) 3. туристский поход на 5 км (для возраста с |

| | | | |
|----|------------------------|----|--|
| | | | 11 до 12 лет) или на 10 км (для возраста с 13 до 15 лет) в ранний осенний период или в весеннее время (5 ч). |
| 4. | Заключительное занятие | 1 | подведение итогов, самооценивание учащимися результатов своей деятельности |
| | ИТОГО: | 34 | |

Методическое обеспечение программы

При подготовке и проведении занятий внеурочной деятельностью составляющей успеха является создание мотивации для обучающихся. Мотивация к занятиям будет больше, если подготовка к ним – изготовление макетов, подготовка снаряжения, реквизита - будет совместной работой преподавателя с обучающимися.

Структурно программа имеет нелинейный характер. Это означает, что некоторые мероприятия рассчитаны на время проведения более одного часа, например, соревнования, поход, театрализованное представление.

Основные формы деятельности обучающихся на занятиях по теме «Мы – стрелки» групповая – на теоретических занятиях, индивидуальная – на практических занятиях.

На занятиях используются следующие методы обучения: словесные (объяснение, беседа), наглядные (исполнение того или иного действия педагогом), практические (изготовка и стрельба из пневматической винтовки). Поддержанию стойкого интереса к занятиям стрельбой способствует проведение тренировок и соревнований, включающих различные способы стрельб: на кучность, на меткость (результат), спортивная дуэль, скорострельность.

На занятиях по теме «Мы - туристы» используются наглядные методы и практические занятия для получения туристских навыков.

Источники информации

Литература для учащихся

1. Зотов Ю. Пневматическая винтовка. Эксплуатация, уход, тренировка // Оружие. – 2010. - №7.
2. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности: 6 кл.: учеб. для учащихся общеобразоват. учреждений / А.Т. Смирнов, Б.О. Хренников; под общ. ред. А.Т. Смирнова. – М.: Просвещение, 2012.
3. Харьков Н.Г. Стрелковая подготовка в курсе ОБЖ. 10-11 классы. Профильное обучение. Методическое пособие. – М.: Изд. Дрофа. – 2010.

Литература для учителя

5. Виноградова Н.Ф. Основы безопасности жизнедеятельности: 5-6 классы: учебник для учащихся общеобразовательных учреждений / Н.Ф. Виноградова, Д.В. Смирнов, Л.В. Сидоренко, А.Б. Таранин. – М.: Вентана-Граф, 2012.
6. Данченко С.П. Сборник ситуационных задач по курсу основ безопасности жизнедеятельности: учеб.-метод. пособие / С.П. Данченко. – СПб.: СПбАППО.-2006.
7. Данченко С.П. Основы безопасности жизнедеятельности. Практические работы на уроках и во внеурочной деятельности. 5-11 классы / С.П. Данченко. – Волгоград: Учитель, 2015. - 151 с.

8. Егорычева И.Д Мы с тобой одной крови. Теория и практика организации внеучебной деятельности подростков. Методическое пособие для учителей, воспитателей, школьных психологов. – М.: АПК и ПРО, 2003.
9. Криволапова Н.А. Внеурочная деятельность. Программа развития познавательных способностей учащихся. 5-8 классы / Н.А. Криволапова. – М.: Просвещение, 2012. – 47с. – (Работаем по новым стандартам).
10. Приказ Минспорта России от 08.07.2014 № 575 «Государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО».
11. Сборник нормативно-правовых актов, регулирующих вопросы внедрения всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) Комитета по физической культуре и спорту Правительства Санкт-Петербурга.

Интернет-ресурсы

12. school-obz.org
13. [e-osnova.ru>journal/23](http://e-osnova.ru/journal/23)
14. [nsportal.ru>Школа>ОБЖ>...-по-strelbe-iz](http://nsportal.ru/Школа/ОБЖ/...-по-strelbe-iz)
15. [schkoler.ru>обж/подготовка-к-выходу...природу.html](http://schkoler.ru/обж/подготовка-к-выходу...природу.html)
16. [offsport.ru>turizm/turistskie-navyki.shtml](http://offsport.ru/turizm/turistskie-navyki.shtml)
17. <http://www.ivalex.vistcom.ru/obz.htm>
18. <http://Obj.ru/>
19. <http://www.redut-7.ru/>
20. <http://obzh.info/>

ИНСТРУКЦИЯ

по механизму реализации программы

Программа рассчитана на один учебный год, на 34 учебных часа. Ее особенностью является возможность использования для учащихся и 5-х и 6-х и 7-х классов. Меняются только требования к освоению результатов программы, что видно из таблицы 1. Занятия любым видом учебной деятельности должны проводиться в безопасных условиях.

1. Программа имеет нелинейное построение, предусматривающее неравномерное распределение времени на реализацию. При этом необходимо соблюсти общее количество учебного времени в течение учебного года (34 часа). Преподаватель варьирует учебным временем на реализацию тем программы.

2. Высокие требования к обеспечению безопасности должны предъявляться к условиям проведения стрельбы из пневматической винтовки. Обучающиеся должны пройти инструктаж по мерам безопасности при выполнении упражнений по стрельбе из пневматического оружия. В качестве примера приведен текст Инструкции в Приложении. К занятиям стрельбой допускаются только обучающиеся, прослушавшие и усвоившие правила проведения стрельб.

3. При организации туристского похода руководитель должен проинструктировать обучающихся о правилах безопасного поведения в природных условиях. Особое внимание при выходе в поход в весеннее время необходимо обратить на возможность пострадать от укусов клещей и принять все меры по недопущению этого. Кроме того при выходе в поход необходимо, чтобы администрация образовательного учреждения издала соответствующий приказ о назначении ответственного за жизнь и здоровье ребят в походе.

4. Проведение некоторых мероприятий по программе невозможно предусмотреть заранее Поэтому допускается корректировать время на реализацию тематики программы. При этом не допускается исключение каких-либо вопросов из программы.

Приложение

ИНСТРУКЦИЯ **о мерах безопасности при выполнении упражнений по стрельбе** **из пневматического оружия**

I. Общие положения

1. Занятия (стрельбы) в тире (месте, оборудованном для стрельбы) проводятся в соответствии с расписанием занятий и планом кружковой работы. На занятия учащиеся допускаются в составе группы или класса во главе с руководителем занятий.
2. Ответственность за организацию и проведение стрельб возлагается на руководителя занятий, а во время соревнований - на главного судью.
3. Преподаватель несет полную ответственность за знание и соблюдение всеми занимающимися в тире настоящих правил.
4. Свободные от стрельбы учащиеся находятся в специально отведенном месте и соблюдают установленный порядок.
5. Стреляющие, небрежно обращающиеся с оружием и боеприпасами или нарушающие другие правила безопасности, немедленно удаляются из тира.

II. Обязанности руководителя стрельбы

1. Руководитель занятий перед началом стрельбы обязан ознакомиться с настоящими правилами.
2. Проверить исправность пневматического оружия, состояние тира (места, оборудованного для стрельбы), соответствие условий выполнения упражнений и заполнить журнал учета стрельб.
3. Закончив занятие в отведенное расписанием (графиком) время, привести в порядок тир, осмотреть оружие, собрать пульки.

III. Обязанности стреляющих

1. Знать и строго соблюдать все команды и меры безопасности при стрельбе.
2. После стрельбы сдать руководителю (тренеру) оставшиеся пульки.

В тире запрещается:

1. Проводить стрельбу без руководителя занятий.
2. Вести огонь из неисправного оружия.
3. Заряжать оружие на огневом рубеже без команды «Заряжай!», сигнала «Огонь!».
4. Брать оружие без разрешения руководителя стрельбы.
5. Находясь на огневом рубеже, направлять оружие в тыл, в сторону или прицеливаться в мишени, если в направлении расположения мишеней находятся люди.
6. Проводить тренировку в тылу, когда с огневого рубежа ведется стрельба.
7. Находиться на огневом рубеже посторонним лицам, а также учащимся, не занятым стрельбой.

Ответственный по тиру, руководитель занятий обязан:

1. Следить за выполнением настоящих правил и соблюдением мер безопасности при проведении стрельб и немедленно принимать меры в случаях их нарушения.
2. О грубых нарушениях мер безопасности или правил поведения в тире немедленно докладывать руководителю образовательного учреждения или его заместителю,

