

**XXIII Liceum Ogólnokształcące**  
**im. Marii Skłodowskiej - Curie**  
**ZAJĘCIA STRZELECKIE**  
**Rok szkolny 2012 / 2013**

**Cele:**

- umożliwienie uczniom rozwijania zainteresowań strzelectwem sportowym;
- nauczenie uczniów budowy i zasad działania karabinka sportowego oraz zasad strzelania (w zależności od przybranej postawy strzeleckiej);
- stworzenie uczniom możliwości nauki strzelania, ćwiczenia celności i udziału w zawodach;
- wyłonienie grupy najlepszych strzelców w szkole;
- przygotowanie uczniów do udziału w corocznych Międzyszkolnych Zawodach Strzeleckich o „Złotą Łuskę” organizowanych pod patronatem Prezydenta m. st. Warszawy oraz Mazowieckiego Kuratora Oświaty;
- uczenie zdrowej rywalizacji sportowej;
- umożliwienie uczniom podniesienia oceny rocznej z przedmiotów przysposobienie obronne i edukacja dla bezpieczeństwa.

**Metody:**

- wykład z elementami pogadanki, instruktaż oraz zajęcia praktyczne prowadzone przez wyspecjalizowaną kadrę instruktorów Klubu Strzelecko – Szkoleniowego AGVO w Warszawie.

**Treści:**

1. Omówienie organizacji zajęć. Środki ostrożności i bezpieczeństwa przy posługiwaniu się bronią. Zasady zachowania się na strzelnicy.
2. Postawa siedząca z podpórką - przyjmowanie postawy i składanie się do strzału (zajęcia na strzelnicy).
3. Postawa siedząca z podpórką – ćwiczenie umiejętności przyjmowania postawy i składania się do strzału (zajęcia na strzelnicy).
4. Trening przed zawodami lub udział w Międzyszkolnych Zawodach Strzeleckich o „Złotą Łuskę.
5. Postawa stojąca i leżąca - przyjmowanie postawy i składanie się do strzału (zajęcia na strzelnicy).
6. Omówienie zajęć, dyskusja na temat oczekiwań uczniów w przyszłym roku szkolnym.

**Przewidywane efekty:**

Po zajęciach uczniowie powinni:

- znać budowę i przeznaczenie karabinka sportowego oraz umiejętnie oddać strzał z różnych pozycji strzeleckich;
- świadomie i godnie (z zachowaniem wszelkich zasad fair play) reprezentować XXIII Liceum Ogólnokształcące w corocznych Międzyszkolnych Zawodach Strzeleckich o „Złotą Łuskę”;
- rozwijać swoje zainteresowania.

Dzięki tego typu zajęciom poza ćwiczeniem celności oraz możliwością podniesienia oceny rocznej z przedmiotu przysposobienie obronne uczniowie uczą się skupienia, koncentracji, wyciszenia, opanowania oraz zasad zdrowej rywalizacji sportowej. Poza walorami edukacyjnymi i wychowawczymi zajęcia dają wszystkim dużo satysfakcji, pozwalają obserwować swoje postępy i kształtują potrzebę pracy nad samodoskonaleniem się.

Nauczyciel przysposobienia obronnego  
edukacji dla bezpieczeństwa  
Joanna Szumska