



## **2. Содержание обучения.**

### **1. УГЛУБЛЕНИЕ ЗНАНИЙ АНАТОМИИ ЧЕЛОВЕКА. КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУППЫ. 1 час.**

Сенсорные системы- анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная

### **2. ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА. 4 часа.**

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для развития координации и точности движений.

Упражнения в парах.

Кроссовая подготовка. Упражнения с макетом оружия. Полоса препятствий.

Игра в футбол, баскетбол по 20 минут на каждом занятии.

### **3. ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ ОРУЖИИ. 1 часа.**

Работа основных частей и механизмов оружия. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его зарядание.

### **4. ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СТРЕЛЬБЕ. 4 часа.**

Тренировочное упражнение Стрельба из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Прицеливание из винтовки с использованием прицельных станков.

Стрельба. Т/б при стрельбе из винтовки.

### **5. ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СТРЕЛЬБЕ. 4 часа.**

Стрельба из винтовки по белому листу бумаги.

Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания. Т/б при стрельбе из винтовки.

### **6. ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СТРЕЛЬБЕ. 5 часов.**

Стрельба из винтовки по круглой мишени.

Стрельба по квадратам разных размеров, скоростная стрельба, стрельба на точность, пристрелка и регулировка оружия. Т/б при стрельбе из винтовки.

### **7. СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА. 5 часов.**

Упражнения на тренажёрах, упражнения с гантелями, мячами, штангой.

Это очень важный для стрелка вид силовой подготовки.

Спортивные игры баскетбол, волейбол на каждом занятии.

### **8. СТРЕЛКОВЫЕ ИГРЫ. 9 часов.**

«Ипподром» с препятствиями для развития психической выносливости.

«Лось и волки»

«Биатлон с бегом» - для развития скоростных навыков и точной стрельбы после бега. Т/б при стрельбе.

«Триатлон» с бегом и метанием спортивных мячей обеими руками поочерёдно.

«График». Для тренировки выносливости к длительным напряжениям.

«Лось и волки», « Выбывание»

Спортивные игры футбол, баскетбол на каждом занятии по 20 минут

Соревнования среди членов кружка отдельно девочки, отдельно мальчики. Внутришкольные соревнования посвящённые Дню Защитника Отечества. Соревнования с учащимися других школ, соревнования допризывной молодёжи.

Изготовить тренажёры для стрельбы, уголок лучшие стрелки. Стрельба. Т/б при стрельбе из винтовки.

## **МЕРЫ БЕЗОПАСНОСТИ ПРИ СТРЕЛЬБЕ В ТИРЕ.**

### **ЗАПРЕЩАЕТСЯ:**

- Брать и заряжать оружие без команды руководителя кружка.
- Прицеливаться и направлять даже незаряженное оружие на людей.
- Трогать спусковой крючок во время заряжения до прицеливания и после стрельбы.
- Оставлять заряженное оружие без присмотра.
- Выносить заряженное оружие с огневого рубежа.
- Шуметь и отвлекаться от стрельбы.
- Трогать чужое оружие.

### **СТРЕЛОК ОБЯЗАН:**

- Выполнять все команды руководителя кружка.
- Держать даже незаряженное оружие только стволом в направлении стрельбы, а при переходах - стволом вверх, удерживая его около мушки.
- Стрелять только после команды «Старт» и до команды «Стоп».
- Прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека.
- После стрельбы убедиться, что оружие разряжено.
- Бережно относиться к оружию.

## **ТРЕБОВАНИЯ К УЧАЩИМСЯ**

- Уметь метко стрелять.
- Не нарушать т/б при обращении с оружием.
- Подготовка молодежи к службе ВС России.

## **Список используемой учебно – методической литературы.**

- А.Д.Дворкин «Пневматическое оружие».
- В.А.Кинль «Пулевая стрельба».
- М.А.Иткис «Специальная подготовка стрелка-спортсмена».

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### ЮНЫЙ СТРЕЛОК

| № п/п  | Дата  | Содержание (разделы, темы)   | Количество часов |
|--|-------|--|------------------|
| <b>УГЛУБЛЕНИЕ ЗНАНИЙ АНАТОМИИ ЧЕЛОВЕКА. КОМПЛЕКТОВАНИЕ ГРУППЫ.</b> |       |  | <b>1 час</b>     |
| 1  | 01.09 | Сенсорные системы- анализаторы: зрительная слуховая, вестибулярная, двигательная. Комплектование группы.                                     | 1                |
| <b>ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА СТРЕЛКА.</b>                              |       |  | <b>4 часа</b>    |
| 2  | 08.09 | Общеразвивающие упражнения без предметов .Кроссовая подготовка.  | 1                |
| 3  | 15.09 | Упражнения в парах. Полоса препятствий. Упражнения с макетом оружия.   | 1                |
| 4  | 22.09 | Дыхательные упражнения. Полоса препятствий. Игра в футбол.   | 1                |
| 5  | 29.09 | Упражнения для развитие координации и точности движений. Упражнения с макетом оружия..   | 1                |
| <b>ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ ОБ ОРУЖИИ.</b>                                   |       |  | <b>1 час.</b>    |
| 6  | 06.10 | Работа основных частей и механизмов оружия. Уход за оружием и пулями, их хранение. Подготовка оружия к стрельбе, его зарядание и разряжание. | 1                |
| <b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СТРЕЛЬБЕ.</b>                   |       |  | <b>4 часа</b>    |
| 7  | 13.10 | Тренировочное Стрельба из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Т/Б при стрельбе из винтовки.                                     | 1                |
| 8  | 20.10 | Прицеливание из винтовки с использованием прицельных станков. Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль.( занятие в каникулярное время)     | 1                |
| 9  | 27.10 | Стрельба из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Т/б при стрельбе из винтовки.   | 1                |
| 10   | 10.11 | Стрельба из винтовки сидя за столом с опорой локтями о стол. Т/б при стрельбе из винтовки.   | 1                |
| <b>ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СТРЕЛЬБЕ.</b>                    |       |  | <b>4часа</b>     |
| 11   | 17.11 | Стрельба из винтовки по белому листу бумаги. Т/б при стрельбе.   | 1                |
| 12   | 24.11 | Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Т/б при стрельбе.   | 1                |
| 13   | 01.12 | Стрельба из винтовки по белому листу. Определение средней точки попадания.   | 1                |
| 14   | 8.12  | Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см. Определение средней точки попадания.  | 1                |
| <b>ОСНОВНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ ПРИ СТРЕЛЬБЕ.</b>                           |       |  | <b>5 часов</b>   |
| 15   | 15.12 | Стрельба из винтовки по круглой мишени. Т/б при стрельбе из винтовки.  | 1                |
| 16   | 22.12 | Скоростная стрельба. Т/б при стрельбе из винтовки.   | 1                |
| 17   | 12.01 | Стрельба по квадратам разных размеров. Т/б при стрельбе из винтовки (Занятие в каникулярное время)   | 1                |
| 18   | 19.01 | Стрельба на точность. Т/б при стрельбе из винтовки.  | 1                |
| 19   | 26.01 | Стрельба на точность. Т/б при стрельбе из винтовки.  | 1                |
| <b>СИЛОВАЯ ПОДГОТОВКА</b>  |       |  | <b>5 часов</b>   |
| 20   | 2.02  | Упражнения на тренажёрах   | 1                |
| 21   | 9.02  | Упражнения на тренажёрах   | 1                |
| 22   | 16.02 | Упражнения с гантелями.  | 1                |
| 23   | 2.03  | Упражнения с мячами. Упражнения на тренажёрах.   | 1                |
| 24   | 9.03  | Упражнения со штангой.   | 1                |

| <b>СТРЕЛКОВЫЕ ИГРЫ.</b> |              |  | <b>9 часов</b> |
|-------------------------|--------------|--|----------------|
| 25                      | <b>16.03</b> | «Ипподром» с препятствием для развития психической выносливости.                       | 1              |
| 26                      | <b>30.03</b> | «Триатлон» с бегом и метанием спортивных мячей обеими руками поочередно.               | 1              |
| 27                      | <b>06.04</b> | Соревнование по стрельбе среди членов кружка. Т/б при стрельбе.                        | 1              |
| 28                      | <b>13.04</b> | Соревнование по стрельбе среди членов кружка. Т/б при стрельбе.                        | 1              |
| 29                      | <b>20.04</b> | Соревнования среди членов кружка отдельно девочки, отдельно мальчики. Т/б при стрельбе | 1              |
| 30                      | <b>27.04</b> | Соревнования среди членов кружка отдельно девочки, отдельно мальчики. Т/б при стрельбе | 1              |
| 31                      | <b>04.05</b> | Соревнование на личное первенство. Т/б при стрельбе                                    | 1              |
| 32                      | <b>11.05</b> | Соревнование на личное первенство. Т/б при стрельбе                                    | 1              |
| 33                      | <b>18.05</b> | Соревнование на личное первенство. Т/б при стрельбе                                    | 1              |
| <b>Итого:</b>           |              |  | <b>33 часа</b> |