МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГОРОДА МЦЕНСКА «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №7»

«РАССМОТРЕНО»:	**«СОГЛАСОВАНО»:**	**«УТВЕРЖДАЮ»:**
на методическом совете	Зам. директора	Директор МБОУ г. Мценска
Протокол **№1 от 28.08.2017г**	_____	«Средняя школа №7»
Председатель МС	/С.А. Гурочкина/	_____ /Ф.А. Яшкин /
_____/Т.В. Макарова/	«30» 08 2017 г	Приказ от **31.08.2017г №235**

Программа

дополнительного образования

физкультурно-спортивной направленности

секции

«ЮНЫЙ СТРЕЛОК»

на 2017-2018 уч. год

Разработчик программы:
Акимов Александр Игоревич,
Преподаватель-организатор ОБЖ,
педагог дополнительного
образования.

2017г

Пояснительная записка

Пулевая стрельба является одним из подвидов стрелкового спорта. Стрельба в этом виде спорта производится из пневматических, малокалиберных и крупнокалиберных пистолетов и винтовок.

В России стрельба из различных видов оружия стала массовым видом спорта и имеет два значительных достоинства для здорового образа жизни: способствует улучшению здоровья, отвлекает людей от вредных привычек, укрепляет обороноспособность нашей Родины. Пулевая стрельба, как и другие виды спорта, предъявляет большие требования к спортсмену как личности. Он должен обладать высокой эмоциональной устойчивостью, достаточными волевыми качествами. В нужный момент стрелок должен уметь сосредоточиться, отключиться от окружающей обстановки, подавлять непроизвольно возникающие мысли, не относящиеся к выполняемой работе. Очень актуальны занятия пулевой стрельбой для подростков: во-первых, отвлечь их от бесцельных прогулок по улице, во-вторых, в условиях снижения физического и психического здоровья детей приобщить к здоровому образу жизни, принимая участие в становлении нравственного, морально-волевого человека.

При занятии пулевой стрельбой вырабатываются такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание. Обязательный фактор проявления и развития воли - преодоление препятствий. Пулевая стрельба требует хорошей физической подготовки, развитой ЦНС. Также развиваются вестибулярный аппарат, зрительный анализатор.

Учащиеся в процессе обучения приобретают навыки обращения с оружием, особо это важно для мальчиков, ведь многим предстоит нести службу в рядах Вооруженных сил России

В связи с этим в МБОУ г. Мценска «Средняя школа №7» создана и реализуется программа пулевая стрельба, основываясь на программе «Спортивная стрельба из малокалиберных винтовок» Москва, Просвещение 1987. Современное состояние общества, высочайшие темпы его развития предъявляют всё новые более высокие требования к человеку и его здоровью. Статистические данные по состоянию здоровья детей показывают, что меры по здоровьесбережению, принимаемые в практике образования, недостаточно эффективны.

Программа имеет **спортивно-техническую направленность**

По уровню усвоения – профориентированная

По целевой установке - модифицированная

Цель: овладение учащимися компетентностями в области стрельбы из пневматической винтовки.

Задачи:

- обучить основным упражнение по пулевой стрельбе
- сформировать систему теоретических знаний по пулевой стрельбе из пневматической винтовки
- развивать вестибулярный аппарат, зрительный анализатор
- воспитывать культуру общения и поведения в социуме
- воспитывать волевые качества дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, выдержку, самообладание
- участвовать в соревнованиях и товарищеских встречах по пулевой стрельбе
- подготовить юношей к службе в вооруженных силах России

Формы и режим:

- занятия теоретические и практические
- соревнования
- товарищеские встречи
- тестирование
- продолжительность занятия 50 минут +10 минут перерыв

Структура занятия:

Орг. момент -5 минут

Повторение изученного материала - 10минут

Основная часть – 30минут

Рефлексия-5 минут

Обязательным на каждом занятии является использование здоровьесберегающих технологий

Материально-техническое обеспечение:

1. Тир школьный.
2. Винтовки пневматические
3. пули для стрельбы из пневматических винтовок
4. Мишени бумажные № 6

Ожидаемые результаты:

Наиболее важными предполагаемыми результатами работы по реализации программы можно считать:

становление личности учащегося как гражданина России, готового встать на защиту Родины;

воспитание уважительного отношения к пожилым людям, укрепление связи ветеранов и молодёжи, преемственность;

создание условий для раскрытия ребёнка как гармонично развивающейся личности, с большим творческим потенциалом;

привлечение как можно большего количества детей и педагогов к активным формам гражданского и патриотического воспитания, способствующих сохранению преемственности поколений.

Учебно-тематический план

Всего часов: 68
Воспитательной работы: 3
В неделю 2часа

№	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности.	1	1	-
2	Начальные сведения об анатомии человека	1	1	-
3	Физическая подготовка стрелка	6		6
4	Начальные сведения о стрельбе из личного оружия	1	1	-
5	Общие сведения о пневматическом оружии	1	1	-
6	Подготовительные упражнения по стрельбе	4	-	4
7	Вспомогательные упражнения	2	-	2
8	Основные упражнения по стрельбе	33	-	33
9	Стрелковые игры	10	-	10
10	Соревнования по стрельбе из винтовки	6	-	6
	Итого учебных часов	**65**	**4**	**62**
11	Воспитательная работа	3	-	3
	Итого:	**68**	**4**	

Содержание программы

1.Углубление знаний анатомии человека.

Строение тканей: мышечной, нервной, костной и др. Опорные и двигательные функции скелета и мышц. Наружный покров. Органы: дыхания, кровообращения, равновесия и др. Газообмен. Обмен веществ, пищеварение. Вторая сигнальная система. Сенсорные и моторные сигналы.

2.Физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различных положений, статистической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

2.Психологическая подготовка.

Преодоление своих отрицательных эмоций. Отключение от внешних и внутренних раздражителей. Создание эмоционального подъема перед стрельбой. Сосредоточение внимания на своих действиях для обеспечения точных выстрелов. Мобилизация своих сил для лучшего выполнения упражнения по стрельбе. Уверенность в точных выстрелах. Надежность стрельбы в любых экстремальных условиях. Самостоятельность действий при выстреле, анализе своих ошибок и их устранении.

4.Углубленное изучение пневматического оружия

Надежность запирания канала ствола, блокировка спускового механизма. Регулировка прицела. Пристрелка. Техническая эксплуатация оружия. Меры безопасности. Возможные отказы и их устранения. Правила проведения соревнований.

5.Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества

Технические данные. Конструктивные отличия. Назначение и устройство основных частей оружия. Заряжание и разряжение. Особенности эксплуатации.

6.Вспомогательные упражнения по стрельбе

Аналогичны упражнениям 4-11. Постепенное увеличение количества выстрелов в упражнениях.

7.Основные упражнения по стрельбе

Аналогичны упражнениям 18-22. постепенное увеличение количества выстрелов.

Упражнение 23. Стрельба из винтовки по мишени № 6
Упражнение 24. Стрельба из винтовки по мишени № 6
Упражнение 25. Стрельба из винтовки по мишени № 8
Упражнение 26. Скоростная стрельба из винтовки по силуэтам
Упражнение 27. Скоростная стрельба из винтовки № 6
Упражнение 27. Тренировка без стрельбы с винтовкой с переменным центром тяжести, стоя без опоры
Упражнение 29. Стрельба из винтовки с переменным центром тяжести, стоя без опоры.

8.Стрелковые игры

«Дуэлянт»

9.Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки

Проводится между членами кружка, на первенство города

Методические рекомендации по реализации программы

При реализации Программы используются учебные пособия (плакаты по тематике программы, справочная литература). Для выполнения практической части Программы используются пневматические винтовки, стандартные мишени типа «П-7», комплекс тира. Практические занятия по стрельбе проводятся в стрелковом тире школы ,оборудованном в соответствии с требованиями Руководящих документов со строгим выполнением правил ТБ.

Занятия по курсу предусматривают первоначальное ознакомление с теоретической частью, проведение инструктажа по технике безопасности при обращении с оружием, выполнение упражнений по стрельбе из пневматической винтовки с их последующим усложнением. Занятия по курсу могут проводиться совместно с юношами и девушками. При реализации программы основное внимание уделяется на выработку у учащихся практических навыков по безопасному обращению с оружием и умению его эффективно использовать с целью формирования кандидатов для участия в соревнованиях по стрельбе окружного, городского уровней.

Стремительное ухудшение здоровья детей и педагогов диктует необходимость поиска механизмов приостановки этой тенденции, которая в значительной мере препятствует развитию ребёнка, целостному и устойчивому формированию человека. Являясь учреждением дополнительного образования детей, педагогический коллектив имеет богатый педагогический опыт по сохранению здоровья своих воспитанников. Поэтому он ставит необходимым условием для развития культуры здоровья применение инновационных педагогических подходов, позволяющих осуществить воспитание потребности в сохранении и укреплении здоровья как ценности. В их ряду следует назвать системный здоровьесберегающий педагогический подход, осуществление которого будет способствовать воспитанию здоровых, социально активных людей, способных к творческому преобразованию окружающей среды людей.

Формирование индивидуальной концепции здоровья педагогов приобретает особую значимость и в связи с тем, что во время образовательного процесса здоровье детей всецело находится в руках педагога. От личности педагога, от его системы ценностей, от его отношения к своему здоровью, от отношения к здоровью детей и вытекающих отсюда педагогических воздействий зависит, во-первых, будет ли само образование безопасным с точки зрения охраны здоровья детей, во-вторых, какие представления о здоровье и здоровом образе жизни усвоят учащиеся. Для этого в образовательный процесс внедряются здоровьесберегающие технологии. Они включают в себя различные здоровьесберегающие элементы занятия, которые необходимо проводить с воспитанниками на занятиях с целью сохранения как психологического так и физического здоровья детей, развития культуры здоровья. В данную программу в раздел «Методические рекомендации по проведению занятий» внесены

дополнения, которые необходимо использовать педагогу при проведении занятий.

Методические рекомендации по внедрению в образовательный процесс здоровьесберегающих технологий

1 .Рекомендуется использовать 4-7 видов учебной деятельности на занятиях в зависимости от специфики преподаваемой образовательной программы (чередовать различные виды упражнений, соблюдая возрастные нормы допустимой нагрузки и пр.)

2.Смена различных видов должна проводиться через равные интервалы времени на усмотрение педагога, интервалы должны быть небольшие, до того, как у ребенка появятся признаки переутомления.

3. Рекомендуется использовать оздоровительные моменты на занятиях, при этом упражнения должны меняться. Рационально проводить 3 различные упражнения на 20-й и 35-й минуте занятия (в период снижения работоспособности).

Оздоровительные моменты на занятиях:

1. подвижные игры
2. минутки релаксации
3. дыхательная гимнастика
4. гимнастика для глаз
5. массаж активных точек
6. речевая гимнастика

4. С целью создания у детей положительной эмоциональной настроенности необходимо проводить на занятиях эмоциональные разрядки (поговорки, веселые четверостишия, можно рассказать детям хороший анекдот, подходящий для их возраста и др.).

Гимнастика для глаз

(по методике Э.С. Аветисова)

Уважаемые педагоги, предлагаем Вашему вниманию комплекс упражнений для профилактики нарушения зрения у школьников. Одним из факторов ухудшения зрения школьников, является большая нагрузка на глаза во время занятий. Однако, глазную мышцу, как и любую другую, можно тренировать и укреплять.

Комплекс состоит из трех групп упражнений. Группы не обязательно выполнять все одновременно. Их можно варьировать на Ваше усмотрение. Можно выполнять первую группу в начале занятия, вторую группу - в середине, третью группу – в конце занятия.

Упражнения нужно выполнять регулярно.

Группа 1

(для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)

Упражнение 1. Сомкните веки обоих глаз на 3-5 секунд, затем откройте их на 3-5 секунд; повторите 6-8 раз.

Упражнение 2. Быстро моргайте обоими глазами в течение 10-15 секунд, затем повторите то же самое 3-4 раза с интервалами 7-10 секунд.

Упражнение 3. Сомкните веки обоих глаз и указательным пальцем соответствующей руки массируйте их круговыми движениями в течение одной минуты.

Упражнение 4. Сомкните веки обоих глаз и тремя пальцами соответствующей руки слегка надавливайте на глазные яблоки через верхние веки в течение 1-3 секунд; повторите 3-4раза.

Упражнение 5. Прижмите указательными пальцами каждой руки кожу соответствующей надбровной дуге и закройте глаза, при этом пальцы должны оказывать сопротивление мышцам верхних век и лба; повторите 6-8 раз.

Группа 2

(для укрепления мышц)

Упражнение 1. Медленно переведите взгляд с пола на потолок и обратно, не меняя положения головы; повторите 8-12 раз.

Упражнение 2. Медленно переводите взгляд вправо, влево и обратно; повторите 8-10 раз.

Упражнение 3. Медленно переводите взгляд вправо-вверх, затем влево-вниз и обратно, после этого переводите взгляд по другой диагонали — влево-вверх, вправо-вниз и обратно; и так -8-10 раз.

Упражнение 4. Делайте круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении; повторите 4-6 раз.

Группа 3

(для улучшения аккомодации)

В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

Упражнение 1. Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до

уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

Упражнение 2. Обоими глазами смотрите 3-5 секунд на указательный палец левой руки, вытянутый перед лицом, затем, сгибая руку, приближайте палец к носу до тех пор, пока палец не начнет двоиться; и так — 6-8 раз.

Упражнение 3. В течение 3-5 секунд смотрите обоими глазами на указательный палец вытянутой правой руки, после чего прикройте левой ладонью левый глаз на 3-5 секунд, а правую руку в это время сгибайте и разгибайте. То же самое делайте, закрывая правой рукой правый глаз; повторите 6-8 раз.

Дыхательная гимнастика

Неправильное дыхание – это впалые груди и вогнутые плечи, возрастающее число болезней дыхательных путей, головного мозга, желудочно-кишечного тракта, гипоксия, особенно все это касается школьников. Дыхательная гимнастика позволяет организму восполнить недостаток кислорода в клетках организма и тем самым улучшить состояние здоровья и даже избавиться от болезней органов дыхания.

Вашему вниманию, уважаемые педагоги, предложены несложные упражнения, которые широко используют йоги. Упражнения простые, но очень эффективные.

Упражнение 1
(возбуждает нервную систему,
придает бодрость, снимает усталость)

1)Стать прямо.
2)Вдохнуть полное дыхание и задержать его.
3) Протянуть руки вперед, ослабив, насколько возможно, их мускулы и оставляя в них только такое количество нервной силы, чтобы держать их в вытянутом положении.
4) Медленно отвести руки к плечам, постепенно сжимая мускулы и вкладывая в них силу таким образом, чтобы, когда руки будут совсем раздвинуты, кулаки были бы крепко сжаты и в мышцах рук чувствовалась бы дрожь.
5) Затем, по-прежнему держа мускулы напряженными, медленно раскрыть сжатые кулаки, и затем быстро сжать их. Повторить это движение несколько раз.
6) Сильно выдохнуть воздух через рот.
7) Проделать очистительное дыхание.

Упражнение 2.
Очистительное дыхание
(успокаивает нервную систему, снимает усталость органов дыхания)

1. Вдохнуть полное дыхание.
2. Удержать дыхание на несколько секунд.
3. Сжать губы, как бы для свистка, не раздувая щек, затем, со значительной силой выдохнуть немного воздуха. Затем, на секунду остановиться, удерживая выдыхаемый воздух, и затем выдохнуть с силой еще немного и т. д., пока воздух не будет весь выдохнуть. Заметьте, что очень важно, чтобы воздух выдыхался с силой.

Массаж активных точек

Уважаемые педагоги, Вашему вниманию представлен комплекс простейших упражнений, выполняя которые мы массажируем активные точки нашего организма. Массаж этих точек улучшает кровоснабжение головного мозга, усиливает отток лимфы, регулируя тем самым кровяное давление, способствует улучшению зрения и слуха. Кроме того, активные движения стимулируют кровообращение в кончиках пальцев, а поскольку нервные окончания пальцев непосредственно связаны с мозгом, их работа способствует успокоению и расслаблению.

Нет необходимости сильно надавливать на точки. На каждую точку следует надавливать вторым или третьим пальцем 8-10 раз.

1. Разогреваем ладошки: трем их друг об дружку, сжимаем-разжимаем кулачки в быстром темпе, трясем кистями рук.

2. Начинаем с лица: массажируем точку в середине лба.

3. Пальцами проводим линии бровей, слегка надавливая от переносицы к вискам.

4.Легкими движениями указательных пальцев проводим по крыльям носа сверху вниз.

5. Массажируем точки на крыльях носа.

6. Массажируем точки на висках.

7. Растираем мочки ушей.

8. Гладим легкими движениями пальцев за ушами.

9. Гладим пальцами обеих рук легкими движениями шею сверху вниз.

Список литературы

1. А.Д.Дворкин «Стрельба из пневматических винтовок».1992
2. Сборник руководящих документов по стрелковому спорту.
3. Л.Н. Вайнтейн. Психология в пулевой стрельбе
4.А.А.Юрьев.Спортивная стрельба.
5. Материалы семинара «Методика обучения точному выстрелу, в том числе в сложных условиях».
6.А.С.Кузнецов программа кружка «Стрелковые кружки».1996
7.Правила соревнований по пулевой стрельбе.1995

Приложение № 1

ИНСТРУКЦИЯ
По пулевой стрельбе из пневматического оружия

1. Меры безопасности и правила выполнения стрельбы из пневматического оружия

Линия мишеней оборудуется **только на глухой стене помещения, где нет дверей.** На входной двери тира обязательно надо сделать **прочный внутренний запор.**

Недопустимо пренебрежительное, легкомысленное обращение с пневматическим оружием. Это может привести к трагическим последствиям. Пули выбрасываются из ствола винтовок повышенного качества со скоростью до 170 м/с и летят на расстояние до 150 м. Поэтому необходимо строго соблюдать все меры безопасности, как и при стрельбе из огнестрельного оружия. Перед каждой стрельбой надо обязательно проводить наружный осмотр оружия и подтягивать крепежные винты.

Для проверки отсутствия пули в канале ствола необходимо открыть ствол и повернуть его вниз на угол около 30 , преодолев упругость боевой пружины, но не ставить боевой взвод поршня на шептало. Затем, удерживая ствол в повернутом на 30 положении, посмотреть на свет в канал ствола и убедиться, что пули нет. Медленно опустить ствол и положить оружие на стол или поставить в пирамиду.

Меры безопасности при стрельбе в тире

ЗАПРЕЩАЕТСЯ:

1.Брать и заряжать оружие без команды руководителя стрельбы.
2. Прицеливаться и направлять даже незаряженное оружие на людей, в стороны и в тыл.
3. Трогать спусковой крючок во время заряжения до прицеливания и после стрельбы.
4. Оставлять заряженное оружие без присмотра.
5. Выносить заряженное оружие с огневого рубежа.
6. Хранить оружие в заряженном состоянии.
7. Шуметь и отвлекаться от стрельбы.
8. Находиться на огневом рубеже посторонним.
9. Трогать чужое оружие.

СТРЕЛОК ОБЯЗАН:

1. Выполнять все команды руководителя стрельбы.
2. Держать даже незаряженное оружие **только стволом в направлении стрельбы, а при переходах – стволом вверх,** удерживая его около мушки.
3. Стрелять только после команды «СТАРТ» и до команды «СТОП».
4. О неисправности оружия докладывать руководителю стрельбы.
5. Прекратить стрельбу при появлении в огневой зоне человека.
6. После стрельбы убедиться, что оружие разряжено.
7. Бережно относиться к оружию.

Приложение № 2

Правила выполнения стрельбы в пневматическом тире

Действия и команды руководителя стрельбы и дежурных по тиру	Действия стрелков стреляющей смены
1. Руководитель стрельбы проверяет подготовку тира. Командует: «ОЧНРЕДНАЯ СМЕНА, ЗАХОДИ». Дежурный у входа впускает очередную смену.	Стрелки очередной смены заходят в тир и становятся напротив указанного оружия на линии предварительного старта.
2. Объясняет упражнение и напоминает меры безопасности. Командует: «НА ОГНЕВОЙ РУБЕЖ ШАГОМ МАРШ!»	Подходят на огневой рубеж. Проверяют целость контровки прицела краской или лейкопластырем.
3. Командует «РАЗДАТЬ ПУЛИ». Раздатчик пуль выдает пули согласно упражнению	Проверяют количество пуль и качество пуль, дефектные заменяют
4. Командует «ПРИГОТОВИТЬСЯ». Проверяет готовность к стрельбе и помогает устранить ошибки изготовки	Изготавливаются к стрельбе согласно упражнению и устраняют ошибки
5. Командует «ЗАРЯЖАЙ». «СТАРТ». Все время следит за правильностью стрельбы и соблюдением мер безопасности при стрельбе. Устраняет ошибки стрелков	Отстреливаются полученными пулями. Открывают ствол на 30 (но не ставят боевой взвод на шептало!), проверяют на свет отсутствие пули в канале ствола, осторожно кладут оружие в направлении стрельбы. При отказе оружия – докладывают руководителю стрельбы
6. Командует «СТОП» - при необходимости прервать стрельбу, «РАЗРЯДИТЬ ОРУЖИЕ» - если надо окончит стрельбу	Прекращают стрельбу и, если будет команда, разряжают оружие и ждут последующих команд
7. После окончания стрельбы всей смены и проверки открытия стволов всего оружия командует: «К МИШЕНЯМ ШАГОМ МАРШ!»	Подходят к своей мишени, не трогая ее, находят свои пробоины
8. Проверяет мишени, объясняет результат стрельбы	При подходе руководителя стрельбы докладывают: «СТРЕЛОК… (фамилия)». Выясняют ошибки
9. Командует: «КРУГОМ, ИЗ ТИРА ШАГОМ МАРШ!».	Поворачиваются и выходят из тира

Учащимся необходимо помнить, что пули свинцовые, и поэтому нельзя после стрельбы , трогать руками лицо, протирать глаза, а также дотрагиваться до одежды и мебели, так как свинец вреден и оставляет следы. После стрельбы надо тщательно вымыть руки.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Содержание занятий	Дата План	Дата Факт
1	Организация кружка. Ознакомление с программой и расписанием.		
2	Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами.		
3	Элементы наводки. Прицеливание по неподвижным целям.		
4	Назначение, устройство и принцип действия п\в		
5	Тех. Обслуживание п\в		
6	Заряжание винтовки. Изучение докладов о готовности к стрельбе.		
7	Практическое занятие по стрельбе из положения сидя за столом с опорой.		
8	Практическое занятие по стрельбе из положения сидя за столом с опорой.		
9	Практическое занятие по стрельбе из положения сидя за столом с опорой.		
10	Практическое занятие по стрельбе из положения сидя за столом без опоры		
11	Практическое занятие по стрельбе из положения сидя за столом без опоры		
12	Практическое занятие по стрельбе из положения сидя за столом без опоры		
13	Регламентные работы по уходу за пневматическими винтовками.		
14	Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без.		
15	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматик. винтовки.		
16	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматик. винтовки.		
17	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматик. винтовки		
18	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматик. винтовки		
19	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматик. винтовки		
20	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматик. винтовки		
21	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматик. винтовки		
22	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматик. винтовки		
23	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматик. винтовки		

24	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматик. винтовки
25	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматик. винтовки
26	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматик. винтовки
27	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматик. винтовки
28	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматик. винтовки
29	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматик. винтовки
30	Совершенствование техники и навыков стрельбы из пневматик. винтовки
31	Участие в соревнованиях на личное первенство среди кружковцев.
32	Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из п\в.
33	Изготовка к стрельбе стоя с опорой и без. Отработка спуска курка.
34	Практическая стрельба в положении стоя с опорой и без опоры.
35	Практическая стрельба в положении стоя с опорой и без опоры.
36	Практическая стрельба в положении стоя с опорой и без опоры.
37	Практическая стрельба в положении стоя с опорой и без опоры.
38	Изготовка к стрельбе из положения лёжа с опорой и без опоры.
39	Практическая стрельба из положения лёжа с опорой и без опоры.
40	Практическая стрельба из положения лёжа с опорой и без опоры.
41	Практическая стрельба из положения лёжа с опорой и без опоры.
42	Практическая стрельба из положения лёжа с опорой и без опоры.
43	Тренировки в стрельбе из различных положений. Корректирование .
44	Тренировки в стрельбе из различных положений. Корректирование .
45	Тренировки в стрельбе из различных положений. Корректирование .
46	Тренировки в стрельбе из различных положений. Корректирование .
47	Тренировки в стрельбе из различных положений. Корректирование .
48	Тренировки в стрельбе из различных положений. Корректирование .

49	Участие в соревнованиях на личное первенство среди кружковцев.
50	Участие в общешкольных и районных соревнованиях по стрельбе из п\в.
51	Общеразвивающие упражнения без предметов и с ними на осанку.
52	Упражнения для развития координации и точности движений.
53	Упражнения для развития вестибулярного аппарата.
54	Подготовка и сдача нормативов по допризывной подготовке юношей.
55	Тренировки в стрельбе из пневматического оружия. Закрепление.
56	Тренировки в стрельбе из пневматического оружия. Закрепление.
57	Тренировки в стрельбе из пневматического оружия. Закрепление.
58	Тренировки в стрельбе из пневматического оружия. Закрепление.
59	Тренировки в стрельбе из пневматического оружия. Закрепление.
60	Тренировки в стрельбе из пневматического оружия. Закрепление.
61	Тренировки в стрельбе из пневматического оружия. Закрепление.
62	Тренировки в стрельбе из пневматического оружия. Закрепление.
63	Тренировки в стрельбе из пневматического оружия. Закрепление.
64	Контрольные стрельбы. Совершенствование техники.
65	Контрольные стрельбы. Совершенствование техники.
66	Участие в прогнозируемых соревнованиях общешкольного уровня.
67	Тренировки в стрельбе из пневматического оружия. Закрепление.
68	Подведение итогов