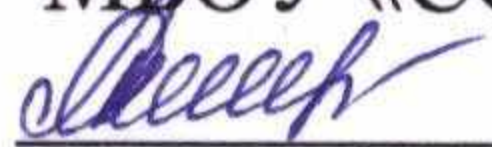
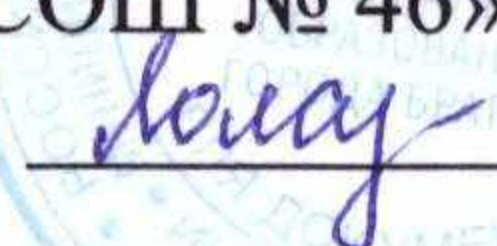


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 46»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА БРАТСК**

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора по ВР
МБОУ «СОШ № 46» г. Братска
 И.С. Аникеева

УТВЕРЖДАЮ:

Приказ № 89/2
от «01» сентября 2025г.
директор МБОУ «СОШ № 46» г. Братска
 В.А. Лола

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Пулевая стрельба»

Направленность: спортивно-техническая

Срок реализации: 2 года

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Уровни: базовый

Разработчик:

Бобков А.И.
педагог дополнительного образования

г. Братск, 2025г.

СОДЕРЖАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела, подраздела	Стр.
1.	Пояснительная записка	2
1.1.	Цели и задачи программы	3
2.	Планируемые результаты	4
3.	Учебный план	5
3.1.	Учебный план 1-го года обучения 2025 -2026 и 2026 - 2027 гг.	5
3.1.1.	Содержание занятий	5
3.1.2.	Ожидаемые результаты	6
3.1.3.	Учебно-тематический план	6
3.1.4.	Тематическое планирование	7
3.2.	Учебный план 2-го года обучения 2025 -2026 и 2026 -2027 гг.	21
3.2.1.	Содержание занятий	21
3.2.2.	Ожидаемые результаты	23
3.2.3.	Учебно-тематический план	24
3.2.4.	Тематическое планирование	25
4.	Календарный учебный график	43
5.	Методические материалы	43

1. Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа дополнительного образования «Пулевая Стрельба» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письма Службы по контролю и надзору в сфере образования Иркутской области от 14.04.2015г. № 75-37-0768/15 «О структуре и содержании дополнительных общеразвивающих программ»;
- Государственной программы «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2011—2015 годы», Постановление Правительства РФ от 05.10.2010 г. № 795;
- Стратегии государственной молодежной политики в Российской Федерации, Распоряжение Правительства Российской Федерации от 18.12.2006 г. №1760-р.;
- Федерального стандарта спортивной подготовки по пулевой стрельбе (далее — ФССП), утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года №146;
- «Программы спортивной подготовки по пулевой стрельбе» утвержденной приказом Министерства Спорта Российской Федерации от 27 марта 2013 года № 146.

Пулевая стрельба. В. А. Кинль. Учебное пособие для педагогических институтов по специальности «Физическое воспитание». Москва. Просвещение 1989 год. с. 112-137, с. 147-159.

Начальная военная подготовка. Учебное пособие для учащихся 9-10 классов А.И.Аверин, И.Ф.Выдрин и др. Москва. Просвещение 1984 год с.86-111.

Общая и специальная физическая подготовка в системе подготовки стрелка-пулевика. Учебное пособие Н.А.Зрыбнев Министерство спорта Российской Федерации. Краснодар. с.16-92

Данная дополнительная общеобразовательная программа направлена на обучение в области физической культуры и спорта, в рамках которой предусмотрено изучение дисциплин с использованием пневматического оружия.

1.1. Цели и задачи программы

Цель: основной целью работы кружка «Пулевая стрельба» является воспитание патриота России. Удовлетворение постоянно возникающего стремления юношей и девушек допризывного возраста к овладению военными знаниями и занятию военно-прикладными видами спорта.

Привлечение учащихся к военно-прикладным видам спорта позволяет отвлечь детей от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень детской наркомании и преступности.

Основные задачи:

- военно-патриотическое воспитание молодёжи;
- готовить юношей и девушек к службе в Вооруженных Силах России, дать им углубленные знания по военному делу;
- закалить молодежь физически, формировать психологическую готовность к военной службе;
- дать учащимся углубленные знания и практические навыки в обращении с оружием;
- знакомить молодежь с современным состоянием Российской Армии.
- Подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО
- Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям

- Подготовка общественного актива (инструкторов и судей)
- Воспитание у спортсменов дисциплины, чувства долга, товарищества и взаимовыручки
- Воспитание привычки к систематическим самостоятельным занятиям спортом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений

2. Планируемые результаты

Наиболее важными планируемыми 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.

1-й год обучения 2025-2026 и 2026-2027 гг.

Учащийся должен знать:

- историю, виды и типы российского стрелкового и спортивного оружия;
- правила безопасного поведения при обращении с оружием и боеприпасами во время стрельбы;
- основные правила стрельбы;
- материальную часть пневматического оружия и автомата Калашникова;

Учащийся должен уметь:

- ремонтировать, обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение пневматическую винтовку;
- стрелять по различным типам мишеням из разных положений, корректировать стрельбу;
- анализировать результаты своей стрельбы;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе внутри школы №46. и ДОСААФ

2-й год обучения. 2025-2026 и 2026-2027 гг.

Учащийся должен знать:

- о развитии стрелкового спорта в России, в г. Братске, в школе №46;
- разрядные нормы по стрельбе из пневматического оружия;

- технику безопасности при зарядании, изготовке и стрельбе; правила поведения в тире, команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение;

Учащийся должен уметь:

- кучно и метко стрелять по мишеням из пневматической винтовки;
- вносить поправки при стрельбе;
- осуществлять корректировку при стрельбе;
- участвовать в соревнованиях по стрельбе на уровне школы №46 и города.

2. Учебный план

3.1. Учебный план занятий 1-го года обучения 2025-2026 и 2026-2027 гг.

3.1.1. Содержание занятий 1-го года обучения

1. Вводное занятие.

История и задачи развития пулевой стрельбы в России в школе №46 и г. Братска. Пулевая стрельба как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы. Материальная часть автомата Калашникова пневматических винтовок и пистолетов.

2. Начальные сведения об анатомии человека.

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно - сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварительная и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

3. Физическая подготовка стрелка.

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.

4. Начальные сведения о стрельбе.

Понятие о стрельбе и выстреле. Основы устройства оружия и боеприпасов. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета пули в воздухе. Средняя точка попадания пуль, ее определение. Пристрелка оружия. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности при нахождении в стрелковом тире, при стрельбе на занятиях и при проведении соревнований. Правила выполнения стрельбы. Заряжание и разряжение оружия.

3.1.2. Ожидаемые результаты

Обучаемый должен знать:

- Историю развития стрелкового оружия;
- Материальную часть оружия;
- Правила поведения в тире, команды, подаваемые при проведении стрельб и соревнованиях;
- Правила поведения на огневом рубеже;
- Знать технику безопасности при обращении с оружием;
- Основные правила стрельбы;
- Владеть основами судейства и правилами соревнования;
- Разрядные спортивные нормы по стрельбе из пневматического оружия;

Обучаемый должен уметь:

- Строго и точно выполнять требования мер безопасности при обращении с оружием;
- Строго и точно выполнять команды руководителя занятий (соревнований, стрельб);
- Правильно принимать изготовку для стрельбы из положения стоя;
- Выполнять правила прицеливания;
- Кучно и метко стрелять по мишеням из винтовки стоя с упора;
- Ремонтировать, обслуживать, чистить, смазывать и ставить на хранение винтовки и автоматы Калашникова;

3.1.3. Учебно-тематический план

**Учебный план
дополнительной общеразвивающей программы
младшая группа «риска»**

2025-2026 и 2026-2027 гг.

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие	1	1	
2.	Начальные сведения об анатомии человека	1	1	
3.	Физическая подготовка стрелка	5		5
4.	Начальные сведения о стрельбе из оружия	1	1	
5.	Подготовительные упражнения по стрельбе	30		30
6.	Вспомогательные упражнения по стрельбе	40		40
7.	Основные упражнения по стрельбе	60		60
8.	Стрелковые игры	12		12
9.	Городские соревнования по стрельбе из винтовки	4		4
10.	Неполная разборка - сборка автомата АКМ	20	1	19
11.	Мера безопасности при стрельбе в тире	2	1	1
12.	Проведение внутри школьных соревнований по стрельбе 5-11 классы	10		10
13.	Контрольные тесты	9	2	7
14.	Подведение итогов занятий в течении года и планы на следующий год			
Итого		195	7	188

3.1.4. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Теория	Практика
Сентябрь 2025г.			
1.	Вводное занятие. Комплектование секции.	1	

2.	Начальные сведения об анатомии человека. Меры безопасности при обращении с оружием и поведения на занятиях в тире и на огневом рубеже.	1	
3.	Физическая подготовка /спортзал/	1	1
4.	Начальные сведения о стрельбе из оружия.	1	
5.	Изготовка к стрельбе из винтовки стоя с опоры на локти и с подставки. Техника и тактика выполнения стрельбы и правила прицеливания из пневматической винтовки		2
6.	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Тренировка без патронов. Удержание позы изготовки.		2
7.	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Разучивание правильной изготовки. Упражнения при значительном утомлении и с перерывом на отдых 2-3 минуты с анализом стрельбы. Ошибки		2
8.	Стрельба из винтовки по круглой мишени №7 с опорой на локти стоя, 8 выстрелов по две серии. Вынос точки прицеливания. Затаить дыхание, спуск курка. Упражнения выполняемые с пулькой		2
9.	Стрельба из винтовки по круглой мишени №7 с опорой на локти стоя, 8 выстрелов по 2 серии. Вынос точки прицеливания. Затаить дыхание, спуск курка. Стрельба по различным габаритным разноцветным формам.		2
10.	Стрельба по круглой мишени №7 с опорой на локти стоя, 8 выстрелов по 2 серии на кучность. Вынос точки прицеливания. Ошибки.		2
11.	Соревнование по стрельбе из винтовки среди членов спортивной секции по мишеням №7, на кучность и количество набранных очков.		2

	Анализ результатов и определения победителей		
12.	Неполная разборка-сборка АКМ. Общие сведения и порядок разборки-сборки.		2
13.	Назначение, устройство частей АКМ. Неполная разборка-сборка АКМ на время. Ошибки, замечания, оценки при выполнении.	1	2
	Октябрь 2025 года		
14.	Физическая подготовка. Спортивные игры.	1	1
15.	Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием подставок.		2
16.	Контроль однообразия прицеливания из винтовки с использованием подставок.		2
17.	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги 10х10см для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. 8 выстрелов по три \серии. Научить правильно задерживать дыхание при нажатии на спуск. Тренировка по мишени на кучность попадания. Замечания, ошибки, результаты. Объявление победителей среди девушек и юношей.		2
18.	Стрельба из винтовки по белому листу бумаги для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Задержка дыхания. Замечания, ошибки, поправки. Стрельба с прищуренными глазами и закрытыми глазами среди девушек и юношей.		2
19.	Стрельба из винтовки по круглой мишени №7,9		2
20.	Стрельба из винтовки по круглой мишени №№7,9 с опорой на локти с плавным выдохом дыхания. Замечания, ошибки, поправки. Колебательные движения тела с оружием		2
21.	Стрельба из винтовки по круглой мишени с опорой на локти. Замечания, ошибки, поправки. Стрелковые игры «Дуэльная».		2

	Стрельба по круглой мишени №7, на лучший результат (очков) без ограничения времени. (8 выстрелов). Биатлон- бег в тире и коридоре со стрельбой на время и результат.		
22.	Соревнование по стрельбе из винтовки среди членов спортивной секции по мишеням №7,8,9 на кучность и количество набранных очков по 5 выстрелов. Подведение итогов. Определение победителей в состав сборной школы.		2
23.	Соревнование по стрельбе из винтовки среди членов спортивной секции по мишеням №7, на кучность и количество набранных очков. Определение победителей и награждение за призовые места. Отбор в состав сборной команды школы на городские соревнования.		2
24.	Назначение, устройства механизмов автомата, неполная разборка на время (ошибки, замечания, «штрафные» секунды) Определение среди учащихся лучшего результата. Награждение победителей среди девушек и юношей		2
25.	Меры безопасности при стрельбе в тире.	1	
	Ноябрь 2025 года		
26.	Физическая подготовка. Атлетический зал школы №46. Развитие силы и выносливости рук и ног.		1
27.	Прицеливание из винтовок с использованием подставок и с упора на локти. Прицеливание по фигурным мишеням. Ошибки, замечания.		2
28.	Стрельба из винтовки по мишеням №9 и № 8 для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок, а так же по белому листу бумаги. Замечания и разбор ошибок. Тренировка на кучность попадания.		2

29.	Стрельба из винтовки по круглой мишени №9 стоя на весу. (ошибки, замечания, правила выполнения упражнения). Тренировка в стрельбе на кучность попадания, разбор стрельбы. Изменения района прицеливания.		2
30.	Стрельба из винтовки по круглой мишени №9, №8, №7 стоя на весу. (ошибки, замечания, правила выполнения упражнения) Сравнительный анализ стрельбы. Определение победителей. Награждение лучших учащихся.		2
31.	Стрельба из винтовки по круглой мишени №9 стоя с винтовкой на весу. (ошибки, замечания, правила выполнения упражнения). Определение победителей на кучность стрельбы. Сравнительная характеристика.		1
32.	Игры стрелковые. «Дуэльная» по неподвижным предметам разных фигур.		1
33.	Соревнование по стрельбе из винтовки среди членов спортивной секции по мишеням №8, на кучность и количество набранных очков.		2
34.	Соревнование по стрельбе из винтовки среди членов спортивной секции по мишеням №8, на кучность и количество набранных очков.		2
35.	Устройство патрона АКМ, пенала, набивка магазина патронами. Неполная –сборка АКМ на лучшее время. Замечания. Ошибки.		1
36.	Меры безопасности при стрельбе и нахождении в тире. Проведение инструктажа.		1
37.	Подготовка членов сборной команды школы к городским соревнованиям		2
38.	Тренировка в стрельбе на совмещение средней точки попадания в сериях выстрелов.		2
	Декабрь 2025 года		
39.	Физическая подготовка в атлетическом зале.		2

40.	Принятие устойчивой изготовки для стрельбы стоя с опоры на локти длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготовки и состояния учащихся. Повторить три раза. Ошибки, замечания, определение победителей среди юношей и девушек.		2
41.	Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см. на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания. Расчёт линий. Определение победителей. Стрельба по мишени №9 – закрепление материала. Разбор замечаний, ошибок, поправок. Подготовка сборной школы к городским соревнованиям школ.		2
42.	Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см. на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания. Расчёт линий. Определение победителей. Стрельба по мишени №8 – закрепление материала. Разбор замечаний, ошибок, поправок. Подготовка сборной школа к соревнованиям. Прицеливание по заданным 6 мишеням.		2
43.	Основные упражнения по стрельбе. Стрельба из винтовки по круглой мишени №8 с опорой на локти. Замечания, ошибки, поправки. Подготовка сборной школы к соревнованиям.		1
44.	Стрельба из винтовки по круглой мишени №9 с опорой на локти. Замечания, ошибки, поправки. Определение победителей среди юношей и девушек при попадании в цифру 10. Проведение турнира на «Лучшего стрелка» среди юношей и девушек. Награждение.		2
45.	Стрельба из винтовки по круглой мишени №8 с опорой на локти. Замечания, ошибки, поправки. Определение победителей среди юношей и девушек при попадании в цифру 10.		2

	Проведение турнира на «Лучшего стрелка» среди юношей и девушек.		
46.	«Дуэльная» стрельба по круглой мишени №7 на скорость при заданном времени		1
47.	Подготовка двух сборных команд школы (девушки и юноши для отбора в состав сборной команды к городским соревнованиям День города Братска 12-15 декабря).		2
48.	Участие сборной команды школы в составе 6 человек в городских соревнованиях, посвященные Дню города и прекращения локальных воин. Результаты соревнования		2
49.	Проведение соревнования по неполной разборке-сборке АКМ на время, одновременно на 4-х столах среди занимающихся в спортивной секции, посвященные Дню города. Определение победителей среди юношей и девушек.		2
50.	Проведение соревнования по неполной разборке-сборке АКМ на время, одновременно на 4-х столах среди занимающихся в спортивной секции, посвященные Дню города. Определение победителей среди юношей и девушек, награждение учащихся.		2
51.	Проведение соревнования по неполной разборке-сборке АКМ на время, одновременно на 4-х столах среди занимающихся в спортивной секции, посвященные Новому году. Определение победителей среди юношей и девушек. Награждение учащихся.		2
	Январь 2026 года		
52.	Физическая подготовка. Занятия в малом зале.		1
53.	Тренировка в стрельбе из винтовки без пуль. Координация всех действий стрелка. Самоконтроль. Типовые ошибки.		2
54.	Стрельба из винтовки по мишени №8 для выработки навыка плавного нажатия на		1

	спусковой крючок, а так же по белому листу бумаги. Замечания и разбор ошибок.		
55.	Стрельба из винтовки по мишени №8 для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок, а так же по белому листу бумаги. Замечания и разбор ошибок.		2
56.	Стрельба из винтовки по мишени №9 для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок, а так же по белому листу бумаги. Замечания и разбор ошибок.		2
57.	«Дуэльная» по неподвижным предметам разных фигур. На лучший результат без ограничения времени и скорострельность.		1
58.	Подготовка двух сборных команд школы (девушки и юноши для отбора в состав сборной команды к городским соревнованиям посвященные Дню Защитника Отечества). Продолжение занятия, по мишеням №8 в двух сериях. Анализ результатов и ошибок стрельбы		2
59.	Определение величины просвета при стрельбе и влияние внешних факторов в тире.		1
60.	Проведение соревнования по неполной разборке-сборке АКМ на время, одновременно на 4-х столах среди занимающихся в спортивной секции, посвященные Дню Защитника Отечества. Определение победителей среди юношей и девушек.		2
61.	Проведение соревнования по неполной разборке-сборке АКМ на время, одновременно на 4-х столах среди занимающихся в спортивной секции, посвященные Дню Защитника Отечества. Определение победителей среди юношей и девушек.		2
	Февраль 2026 года		
62.	Физическая подготовка. Подвижные спортивные игры – бадминтон. В малом спортивном зале школы. На быстроту реакции, выносливости и быстроту мышления.		2

63.	Тренировка в стрельбе из винтовки без пулек. Координация всех действий стрелка. Самоконтроль- на плавное нажатие крючка до выстрела. Упражнение по тесту «до предела»		2
64.	Стрельба из винтовки по квадрату 10х10 см. на листе белой бумаги, с упора на локти и с подставок. Определение средней точки попадания. Определение победителей. Стрельба по мишени №8 – закрепление материала.		2
65.	Соревнования по пулевой стрельбе среди учащихся 5-11х классов по параллелям посвященные Дню Защитника Отечества. По мишени №9, по 8 выстрелов.		2
66.	Соревнования по пулевой стрельбе среди учащихся 5-11 х классов по параллелям посвященные Дню Защитника Отечества. По мишени №9, по 8 выстрелов.		1
67.	Подготовка сборной команды школы к городским соревнованиям II этапа, посвященные Дню Защитника Отечества.		2
68.	Подготовка сборной команды школы к городским соревнованиям II этапа, посвященные Дню Защитника Отечества.		2
69.	Соревнования по пулевой стрельбе среди учащихся 5-11х классов по параллелям посвященные Дню Защитника Отечества. По мишени №9, по 8 выстрелов, состав команды 4 человека, сборные классов.		1
70.	Соревнования по пулевой стрельбе среди учащихся 5-11х классов по параллелям, посвященные Дню Защитника Отечества. По мишени №9, по 8 выстрелов, состав команды 4 человека, сборных классов.		2

71.	Соревнования по пулевой стрельбе среди учащихся 5-11х классов по параллелям посвященные Дню Защитника Отечества. По мишени №9, по 8 выстрелов, состав команды 4 человека, сборных классов, стрелковый тир		2
72.	Участие сборной команды школы в городских соревнованиях в составе 6 человек (ДОСААФ)		1
73.	Неполная – сборка АКМ. Соревнование среди классов школы, на время, на 4-х столах. Посвященные Дню Защитника Отечества.		1
74.	Неполная – сборка АКМ. Соревнование среди классов школы, на время, на 4-х столах. Посвященные Дню Защитника Отечества.		2
75.	Неполная – сборка АКМ. Соревнование среди классов школы, на время, на 4-х столах. Посвященные Дню Защитника Отечества.		2
76.	Неполная – сборка АКМ. Соревнование среди классов школы, на время, на 4-х столах. Посвященные Дню Защитника Отечества.		2
	Март 2026 год		
77.	Физическая подготовка. Развитие общей выносливости, силы, ловкости, мышления.		2
78.	Прицеливание из винтовок с использованием подставок, по фигурным и по электронным мишеням. Определение победителей, награждение. Итоги пулевой стрельбы в городских соревнования к Дню Защитника Отечества. Награждение победителей		2
79.	Стрельба из винтовки по квадрату 10х10 см. на листе белой бумаги, с упора на локти и с подставок. Определение средней точки попадания. Определение победителей. Стрельба по мишеням №9 и №8 – закрепление материала. Стрельба по мишени уменьшенных размеров. Сравнить результаты. Ошибки.		2

80.	Производство выстрела (спуск и его варианты). Дыхание при стрельбе 5-6 секунд. Ошибки при нажиме на спусковой крючок резко-быстро		1
81.	Стрельба из винтовки по круглой мишени №8 с опорой на локти. Вынос точки прицеливания. Замечания, ошибки, поправки. Определение лучших учащихся, награждения. Стрельба на различной высоте по кубикам, треугольникам и другим геометрическим фигурам.		1
82.	Производство выстрела (спуск и его варианты). Дыхание при стрельбе. Ошибки при нажиме на спусковой крючок только фалангой пальца		2
83.	Стрельба из винтовки по круглой мишени №8 с опорой на локти. Вынос точки прицеливания. Тренировка в однообразии прицеливания. Замечания, ошибки, поправки.		2
84.	Стрелковые игры «Дуэльная». Стрельба по движущимся мишеням (силуэтам)		1
85.	Соревнование среди девушек и юношей внутри секции на лучший результат. Определение победителей. Награждения на звание «Лучший стрелок». Стрельба из разных винтовок и пистолетов.		1
86.	Тренировка в стрельбе по мишеням №№7,8,9 на лучший результата. Некоторые психологические и подростковые особенности учащихся при пулевой стрельбе на разные мишени.		1
87.	Тренировка в стрельбе по мишеням №№7,8,9 на лучший результат. Некоторые психологические и подростковые особенности учащихся при пулевой стрельбе на разные мишени.		2

88.	Неполная – сборка АКМ. Соревнование среди членов спортивной секции, на время, на 4-х столах. Разбор занятия. Ошибки, замечания, определение победителей среди юношей и девушек. Награждение		2
	Апрель 2026 года		
89.	Физическая подготовка. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе с упора на локти и стоя на весу винтовки и пистолета.		2
90.	Прицеливание из винтовок с использованием подставок, по фигурным и по электронным мишеням. Определение победителей.		2
91.	Тренировки в выполнении выстрела из винтовки в положении стоя, с упора на локти по мишеням №№7,8,9. Сравнительная характеристика результатов. Правила соревнования по пулевой стрельбе. Подготовка сборной команды к городским соревнованиям.		1
92.	Тренировка в выполнении выстрела из винтовки в положении стоя, с упора на локти по мишеням №№7,8,9. Сравнительная характеристика результатов. Начало соревнований среди 5-11 классов школы. Посвященные Дню Победы.		2
93.	Тренировка в прицеливании по фигурным мишеням, на расстоянии 10 м; разноцветные.		1
94.	Занятия с группой «риска». Стрельба из винтовки по круглой мишени №8 с опорой на локти. Вынос точки прицеливания. Продолжение соревнований среди классов.		2
95.	Занятия с группой «риска». Стрельба из винтовки по круглой мишени №7,9 с опорой на локти. Вынос точки прицеливания. Продолжение среди классов.		2

96.	Стрелковые игры «Биатлон» с бегом. Для развития скоростных навыков точной стрельбы, после интенсивного бега, 150 метров		1
97.	Подготовка двух сборных команд школы (девушки и юноши для отбора в состав сборной команды к городским соревнованиям посвященные Дню Победы). По мишени №8 в двух сериях. Продолжение соревнований среди 5-7 классов по мишени №9 из пяти выстрелов.		2
98.	Подготовка двух сборных команд школы (девушки и юноши для отбора в состав сборной команды к городским соревнованиям посвященные Дню Победы). По мишени №8 в двух сериях.		1
99.	Подготовка двух сборных команд школы (девушки и юноши для отбора в состав сборной команды к городским соревнованиям посвященные Дню Победы). По мишени №8 в двух сериях. Продолжение соревнований среди классов по мишени №9 из пяти выстрелов.		2
100.	Подготовка двух сборных команд школы (девушки и юноши для отбора в состав сборной команды к городским соревнованиям посвященные Дню Победы). Участие двух сборных команд школы в ДОСААФ.		2
101.	Неполная – сборка АКМ. Соревнование среди членов спортивной секции на время, на 4-х столах. Разбор занятия. Ошибки, замечания, определение победителей среди юношей и девушек, посвященные Дню Победы.		2
102.	Неполная – сборка АКМ. Соревнование среди членов спортивной секции на время, на 4-х столах. Разбор занятия. Ошибки, замечания, определение победителей среди юношей и девушек, посвященные Дню Победы.		2
Май 2026 года			

103.	Физическая подготовка. Развитие дыхательных упражнений и устойчивости позы тела при стрельбе с упора на локти и стоя на весу оружия. Продолжение соревнований среди 5-11 классов посвященные Дню Победы.		1
104.	Прицеливание из винтовок с использованием подставок, по фигурным и по электронным мишеням. Определение победителей.		2
105.	Группа «риска». Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см. на листе белой бумаги, с упора на локти и с подставок. Определение средней точки попадания. Продолжение соревнований по мишени №9 среди классов. Стрельба сидя за столом, лёжа.		1
106.	Группа «риска». Стрельба из винтовки по квадрату 10x10 см. на листе белой бумаги, с упора на локти и с подставок. Определение средней точки попадания. Расчёт линий. Определение победителей. Стрельба по мишеням №9 и №8 – закрепление материала. Ошибки. Замечания. Самоконтроль за прицеливанием и анализ результатов.		2
107.	Стрельба из винтовки по круглой мишени №8 с опорой на локти. Вынос точки прицеливания. Замечания, ошибки, поправки. Контроль за прицеливанием. Продолжение соревнований среди 5-11 классов по пулевой стрельбе.		2
108.	Стрельба из винтовки по круглой мишени №8 с опорой на локти. Вынос точки прицеливания. Замечания, ошибки, поправки. Совершенствование техники стрельбы. Контроль за стрельбой учащихся.		2

5. Методические материалы

1.Методика проведения занятий по стрелковой подготовке из пневматического оружия. Учебник для института физической культуры. М.Я.Корха, М.:2012г.

2.Назначение, боевые свойства и устройства 7,62 мм автомата Калашникова (АКМС) стационарное пособие —М.: Дрофа, 2007г.

3.Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 класса. Стрелковая подготовка. Методические рекомендации. Н.Г.Харьков.-М.:Дрофа,2010г.

4.. Образовательная программа спортивной подготовки по пулевой стрельбе. Составитель инструктор —методист О.С.Байоглиева, г.Кашин, 2011г.

5.Патриотическое воспитание и военно - профессиональная ориентация. 10-11 классы: методическое пособие А.А. Волокитин, В.А.Жильцов и др.- М.:Дрофа, 2009г.

6.Шилин Ю... Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие — М.: Изд. Дивизион, 2012г.

7.Б.В.Окунь. Спортивная стрельба из винтовки. изд.- ДОСААФ, 1973г.- с.4-9, с.30-36

8.Системе подготовки стрелка – пулевика. Учебное пособие. Москва. Краснодар 2021г.с.8-20

109.	Стрелковые игры «Биатлон» с бегом. Для развития навыков точной стрельбы после интенсивного бега. Разбор ошибок. Подведение итогов соревнования среди 5-11 классов посвященные Дню Победы.		2
110.	Соревнования среди членов спортивной секции группы «риска», двух сборных команд школы, по мишени №8 с опорой на локти. Вынос точки прицеливания. Замечания, ошибки, поправки. Посвященные Дню Победы. Определение состава сборной школы.		2
111.	Неполная – сборка АКМ. Соревнование среди членов спортивной секции, на время, на 3-х столах. Посвященные Дню Победы. Определение победителей среди юношей и девушек на лучшее время среди классов.		2
112.	Неполная – сборка АКМ. Соревнование среди членов спортивной секции, на время, на 3-х столах. Посвященные Дню Победы. Определение победителей среди юношей и девушек на лучшее время среди классов.		2
113.	Неполная – сборка АКМ. Соревнование среди членов спортивной секции, на время, на 3-х столах. Судейская практика. Подведение итогов занятий в течении учебного года, зачеты по теории и практики, планы на следующий год.		2
Итого		7	190

Старшая группа учащихся

3.2. Учебный план занятий 2-го года обучения 2025-2026 и 2026-2027 гг.

3.2.1.Содержание занятий 2-го года обучения

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.

Аналогичная программе 1-го года обучения с совершенствованием подготовки: ежедневная зарядки, занятия в различных спортивных секциях, упражнения для развития координации движений тела и общей выносливости. Физическая подготовка является составной частью подготовки стрелка. Стрелок испытывает физические нагрузки и большие нервные напряжения.

3. 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. Общие сведения пневматического оружия повышенного качества.

Технические данные. Конструктивные отличия. Назначение и устройство основных частей оружия. Пневматические винтовки разного типа и автоматы Калашникова. Заряжание и разряжения. Особенности эксплуатации оружия. Необходимо учесть, что на тренировке стрелок выполняет несколько большее количество выстрелов (удержание оружия, чем на соревновании) поэтому, нагрузки на организм стрелка велико.

3.2.2. Ожидаемые результаты

В конце 2-го года занятий

Обучаемый должен знать:

- Историю, виды, типы стрелкового оружия;
- Технику безопасности при обращении с оружием на соревнованиях;
- Материальную часть винтовки и автомата Калашникова;
- Технику и тактику стрельбы при выполнении стрелковых упражнений

- Правила соревнований по стрельбе из винтовки.
- Основы организации и проведения соревнований по стрельбе из винтовки;
- Гигиену стрелка-спортсмена.

Обучаемый должен уметь:

- Правильно производить выстрел;
- Кучно и метко стрелять по различным мишеням из винтовки стоя с упора;
- Выполнять мелкий ремонт винтовки и автомата Калашникова;
- Выполнять стрелковые упражнения самостоятельно, производя коррекцию стрельбы;
- Осуществлять корректировку и само корректировку при стрельбе;
- Анализировать результаты своей стрельбы;
- Стрелять с высокой результативностью;
- Противостоять факторам мешающим ведению стрельбы;
- Участвовать в различных соревнованиях ПО стрельбе;
- Судить соревнования внутри школы;
- Выполнить 3-й, 2, 1 взрослый разряд по стрельбе из ПВ и получить звание «Лучший стрелок»;
- Воспитать в себе смелость, решительность, настойчивость, целеустремлённость, дисциплинированность и самообладание, убежденность в полезности занятий стрельбой, воспитание чувства своей ответственности за результаты, примерность поведения для молодых стрелков-спортсменов.

**3.2.3. Учебно- тематический план
2025-2026 и 2026-2027 гг.**

№ п/п	Название темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Углубление знаний анатомии человека	1	1	
2.	Физическая подготовка стрелка	16	1	15
3.	Психологическая подготовка стрелка	1	1	
4.	Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества	1	1	

5.	Вспомогательные упражнения по стрельбе	31		31
6.	Основные упражнения по стрельбе	50		50
7.	Стрелковые игры	30		30
8.	Соревнования по стрельбе из винтовки	30		30
9.	Не полная разборка – сборка АКМ.	25		25
10.	Судейская практика. Подведение итогов занятий в учебном году. Зачёты по теории и практике. Планы на следующий год.	4	2	2
Итого		189	6	183

3.2.4. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Теория	Практика
Сентябрь 2025г.			
1.	Углубление знаний анатомии человека	1	
2.	Физическая подготовка стрелка	1	
3.	Психологическая подготовка	1	
4.	Общие сведения о пневматическом оружии повышенного качества	1	
5.	Вспомогательные упражнения. Тренировка без патронов.		2
6.	Вспомогательные упражнения. Тренировка без патронов. (Разучивание правильной изготовки, прицеливания, затаить дыхание, медленно и плавно на протяжении 4-6 секунд) нажимаем на спусковое устройство фалангой указательного пальца		1
7.	Основные упражнения по стрельбе. Совершенствование тренировки без стрельбы.		2

	(Разучивание правильной изготовки, прицеливания, дыхания, медленного и плавного спуска курка на протяжении 4-6 секунд) в данной точке прицеливания.		
8.	Повторные упражнения по основным и вспомогательным тренировкам без патронов. (Заряжение оружия, грубая наводка на мишень, неоднократное прицеливание, самоконтроль изготовки, вентиляция легких, задержка дыхания, плавное нажатие.)		2
9.	Стрелковые игры. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени №9 на скорость при заданном количестве 8 выстрелов.		2
10.	Стрелковые игры. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени №7 на скорость при заданном количестве 8 выстрелов.		2
11.	Соревнования по стрельбе среди членов спортивной секции по мишеням №8, на кучность и количество набранных очков. Подведение итогов		1
12.	Неполная разборка - сборка АКМ. Соревнование среди членов спортивной секции, на время, на 4-х столах. Разбор занятия. Ошибки, замечания, определение победителей среди юношей и девушек. Продолжение		2
13.	Неполная разборка-сборка АКМ. Соревнование среди членов спортивной секции, на время, на 4-х столах. Разбор занятия. Ошибки, замечания, определение победителей среди юношей и девушек. Награждение.		1

Октябрь 2025г.			
14.	Физическая подготовка стрелка		2
15.	Вспомогательные упражнения. Тренировка без пульек. Совершенствование (Разучивание правильной изготовки, прицеливания, дыхания, спуск курка медленно и плавно на протяжении 4-6 секунд) под «яблочко» на 18 часов по мишени №8.		2
16.	Вспомогательные упражнения. Тренировка без пульек. Повторное совершенствование (Разучивание правильной изготовки, прицеливания, дыхание, спуск курка медленно и плавно на протяжении 4-6 секунд)		1
17.	Вспомогательные упражнения. Тренировка с выстрелами. Повторное совершенствование (Разучивание правильной изготовки, прицеливания, дыхания, спуск курка медленно и плавно на протяжении 4-6 секунд по мишеням №№8,9)		1
18.	Основные упражнения. Тренировка в стрельбе по белому листу бумаги 10x10 см.		2
19.	Основные упражнения. Повторно. Тренировка в стрельбе по белому листу бумаги 10x10 см.		2
20.	Соревнования по стрельбе среди членов спортивной секции по мишеням №№8,9 на кучность и количество набранных очков. Подведение итогов. Награждение.		1
21.	Неполная разборка-сборка АКМ на лучшее время. Тренировка среди членов спортивной		2

	секции, на время, на 4-х столах. Разбор занятия. Ошибки, замечания, определение победителей среди юношей и девушек.		
22.	Повторно. Неполная разборка-сборка АКМ. Тренировка среди членов спортивной секции, на время, на 4-х столах. Разбор занятия. Ошибки, замечания, определение победителей среди юношей и девушек.		2
23.	Повторно. Совершенствование неполной разборки-сборки АКМ. Тренировка среди членов спортивной секции, на время, на 4-х столах. Разбор занятия. Ошибки, замечания, определение победителей среди юношей и девушек.		2
24.	Стрелковые игры. «Лось и волки» стрельба по круглой мишени №7 на скорость при заданном количестве 8 выстрелов. Определение победителей. Ошибки, замечания.		2
25.	Стрелковые игры. «Турнир» стрельба по круглой мишени №9 на скорость при заданном количестве 8 выстрелов. Для укрепления навыков техники стрельбы, умение полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.		2
Ноябрь 2025 г.			
26.	Физическая подготовка стрелка. Атлетический зал школы №46.		2
27.	Вспомогательные упражнения. Совершенствование тренировки 8 в стрельбе по мишеням №8 (две серии) на кучность попадания. Ошибки, поправки, замечания при нажиме на		2

	спусковой крючок. (медленно, плавно 5 секунд)		
28.	Вспомогательные упражнения. Совершенствование тренировки в стрельбе по мишеням №8 (две серии) на кучность попадания. Ошибки, поправки, замечания при нажиге на спусковой крючок (медленно, плавно 5 секунд)		1
29.	Вспомогательные упражнения. Совершенствование тренировки в стрельбе по мишеням №8 (две серии) на кучность попадания. Ошибки, поправки, замечания при нажиге на спусковой крючок (медленно, плавно 5 секунд)		1
30.	Основные упражнения. Контрольный зачет в стрельбе по мишеням №8 (6+20 выстрелов 2 серии) на кучность попадания. Ошибки, поправки, замечания. Подведение результатов.		2
31.	Основные упражнения. Тренировка в стрельбе по мишеням №8 (6+20 пуль 2 серии) на кучность попадания. Ошибки, поправки, замечания. Подведение результатов.		2
32.	Стрелковые игры. «Дуэльная» стрельба по круглой мишени №9 на скорость без ограничения времени при заданном количестве 8 выстрелов.		2
33.	Стрелковые игры. «Выбывание» стрельба по круглой мишени №8 на лучшие качества без ограничения времени при заданном количестве 8 выстрелов.		2
34.	Соревнования по стрельбе среди членов спортивной секции по		1

	мишени №8, на кучность и количество набранных очков. Подведение итогов для определения состава сборной команды школы №46		
35.	Тренировочные занятия сборной команды школы в составе 10 человек для выступления на городских соревнованиях среди школ посвященные Дню города Братска.		1
36.	Тренировочные занятия сборной команды школы в составе 10 человек для выступления на городских соревнованиях среди школ посвященные Дню города Братска.		2
37.	Тренировочные занятия сборной команды школы в составе 10 человек для выступления на городских соревнованиях среди школ посвященные Дню города Братска.		2
38.	Неполная разборка-сборка АКМ. Тренировка среди членов спортивной секции, на время, на 4-х столах. Разбор занятия. Ошибки, замечания, определение победителей среди юношей и девушек.		2
Декабрь 2025 г			
39.	Физическая подготовка стрелка. Развитие дыхательных упражнений и устойчивости тела при стрельбе из различных положений.		2
40.	Тренировочные занятия сборной команды школы в составе 10 человек для выступления на городских соревнованиях посвященные Дню города Братска. Анализ прошедших тренировок.		2

41.	Тренировочные занятия сборной команды школы в составе 10 человек для выступления на городских соревнованиях посвященные Дню города Братска. Воспитание патриотизма.		2
42.	Тренировочные занятия сборной команды школы в составе 10 человек для выступления на городских соревнованиях посвященные Дню города Братска. Воспитание дружбы и коллективизма.		2
43.	Основные упражнения. Тренировка в стрельбе по мишеням №8 (6+20 пуль 2 серии) на кучность попадания. Умение точно прицеливаться, уменьшение колебаний оружия, управление дыханием.		2
44.	Основные упражнения. Совершенствование тренировки. Тренировка в стрельбе по мишени №8 (6+20 выстрелов 2 серии) на кучность попадания. Умение точно прицеливаться, уменьшение колебаний оружия, управление дыханием.		2
45.	Стрелковые игры «Биатлон с бегом». Стрельба по движущимся мишеням и стоящим силуэтам из 10 выстрелов.		2
46.	Участие сборной команды школы в городских соревнованиях по пулевой стрельбе в составе 6-ти человек посвященное Дню города Братска.		2
47.	Изучение приемов стрельбы без опоры на локти из положений: сидя, лёжа, стоя, с колена.		2

	Преодоление своих отрицательных эмоций.		
48.	Совершенствование правильной и надежной изготовки, стрельбы с упора и на весу. Развитие уверенности в точных выстрелах.		2
49.	Совершенствование неполной разборки- сборки АКМ. Тренировка среди членов спортивной секции, на время, на 2-х столах. Разбор занятия. Ошибки, замечания, определение победителей среди юношей и девушек. Посвященные Дню города Братска.		2
50.	Совершенствование неполной разборки - сборки АКМ. Тренировка среди членов спортивной секции, на время, на 4-х столах. Разбор занятия. Ошибки, замечания, определение победителей среди юношей и девушек. Посвященные Дню города Братска. Награждение.		2
Январь 2026 г			
51.	Физическая подготовка стрелка. Спортивные игры в бадминтон, в малом спортивном зале школы		1
52.	Вспомогательные упражнения. Тренировка в стрельбе по мишеням №8 на кучность попадания. Ошибки, поправки, замечания. Обязанности и права стрелков при обращении с оружием.		1
53.	Вспомогательные упражнения. Совершенствование тренировки в стрельбе на совмещение средней точки попадания в сериях выстрелов (3х8) по мишеням №9 на кучность		2

	попадания. Выработка постоянства усилия и удержания оружия во время всех выстрелов		
54.	Основные упражнения. Совершенствование стрельбы из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лёжа с упора, а за тем – стоя без опоры. (мишени №7, №8, №9 по 5 выстрелов) на лучший результат.		2
55.	Основные упражнения. Совершенствование стрельбы из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лёжа с упора, а за тем – стоя без опоры. (мишени №7, №8, №9 по 5 выстрелов) на лучший результат.		2
56.	Основные упражнения. Контрольный зачёт по стрельбе из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лёжа с упора, а за тем – стоя без опоры. (мишени №7, №8, №9 по 5 выстрелов) на лучший результат. Повышение надёжности стрельбы в любых условиях.		1
57.	Стрелковые игры. «Триатлон» стрельба по круглой мишени №8 на лучшее качества без ограничения времени при заданном количестве 8 выстрелов. Воспитание чувства своей ответственности.		2
58.	Стрелковые игры. «Триатлон» стрельба по круглой мишени №8 на лучшее качества без ограничения времени при заданном количестве 8 выстрелов. Убежденность в полезности занятий стрельбой		2

59.	Соревнование. Подготовка сборной команды школы для участия в городских соревнованиях посвященные Дню Защитника Отечества.		2
60.	Совершенствование неполной разборки- сборки АКМ. Тренировка среди 5-11 классов, на время, на 4-х столах. Разбор занятия. Ошибки, замечания, определение победителей среди юношей и девушек. Посвященные Дню Защитника		2
61.	Соревнование. Подготовка сборной команды школы для участия в городских соревнованиях посвященные Дню Защитника Отечества.		1
62.	Неполная разборка - сборка АКМ. Тренировка среди членов спортивной секции, на время, на 2-х столах. Разбор занятия. Ошибки, замечания, определение победителей среди юношей и девушек. Посвященные Дню Защитника Отечества		2
Февраль 2026 г			
63.	Физическая подготовка стрелка. Спортивные игры в бадминтон. Развитие общей выносливости, силы, ловкости, реакции.		2
64.	Вспомогательные упражнения. Тренировка в стрельбе на совмещение средней точки попадания в сериях выстрелов (3x8) по мишеням №9 на кучность попадания. Меры безопасности, правила поведения в тире (закрепление)		2
65.	Вспомогательные упражнения. Тренировка в стрельбе на совмещение средней точки попадания в сериях выстрелов		2

	(3x8) по мишеням №8 на кучность попадания. Расчет и внесение поправок во время стрельбы.		
66.	Основные упражнения. Стрельба из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лёжа с упора, а за тем – стоя без опоры. (мишени №7, №8, №9 по 5 выстрелов) на лучший результат.		1
67.	Основные упражнения. Стрельба из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лёжа с упора, а за тем – стоя без опоры. (мишени №7, №8, №9 по 5 выстрелов) на лучший результат. Корректировка и само корректировка, правила внесения поправок		2
68.	Основные упражнения. Стрельба из винтовки в двух положениях сидя за столом с опорой локтями или лёжа с упора, а за тем – стоя без опоры. (мишени №8, №9 по 5 выстрелов) на лучший результат. Определение победителей.		2
69.	Стрелковые игры «Турнир» для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умение полной мобилизации своих сил для точной стрельбы. Подведение итогов, награждение.		2
70.	Стрелковые игры «График» для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умение полной		2

	мобилизации своих сил для точной стрельбы по мишени №8. Подведение итогов среди девушек и юношей, награждение.		
71.	Стрелковые игры «Турнир» для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умение полной мобилизации своих сил для точной стрельбы. Подведение итогов, награждение.		2
72.	Соревнование. Подготовка и участия сборной команды школы в городских соревнованиях посвященные Дню Защитника Отечества. В составе 6 человек.		1
73.	Проведение соревнований среди 5-11 классов по параллелям, мишени №9, 5 выстрелов зачетных, посвященных Дню Защитника Отечества. Подведение итогов.		1
74.	Проведение соревнований среди 5-11 классов по параллелям, мишени №9, 5 выстрелов зачетных, посвященных Дню Защитника Отечества. Подведение итогов.		2
75.	Проведение соревнований среди 5-11 классов по параллелям, мишени №9, 5 выстрелов зачетных, посвященных Дню Защитника Отечества. Подведение итогов		2
76.	Проведение соревнований среди 5-11 классов по параллелям, мишени №9, 5 выстрелов зачетных, посвященных Дню Защитника Отечества.		2
Март 2026 г			

77.	Физическая подготовка стрелка. Спортивные игры в мини футбол, ежедневная физзарядка, размеренный бег. Развитие общей выносливости, силы, ловкости, реакции.		2
78.	Дальнейшая выработка устойчивости и совершенствования техники выполнения выстрелов из пневматической винтовки и пистолета по мишени №7 (3+5)		2
79.	Вспомогательные упражнения. Дальнейшее совершенствование умения в стрельбе на совмещение средней точки попадания в сериях выстрелов (3x8) по мишеням №7, №8, №9 на кучность попадания «группа риска». Внутренний контроль (умение «слышать» себя)		1
80.	Основные упражнения. Освоение и совершенствование техники выполнения серии выстрелов по появляющимся электромишеням из 8 выстрелов.		1
81.	Основные упражнения. Совершенствование техники выполнения выстрела из пневматического пистолета по неподвижным мишеням.		2
82.	Основные упражнения. Совершенствование основных элементов техники выполнения выстрела: изготовка, прицеливание, управление спуском, дыхание- проверка понимания этих явлений, на мишени №8 (3+5).		2
83.	Стрелковые игры «Лось и волки» для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и		2

	настойчивости, умение полной мобилизации своих сил для точной стрельбы. Подведение итогов.		
84.	Основные упражнения. Совершенствования «чистоты» выполнения «выстрелов» без патрона и с патроном. По мишени №8, 10 выстрелов.		2
85.	Соревнование по стрельбе среди девушек и юношей внутри секции на лучший результат мишень №8 (10 выстрелов) посвященные 8 марта. Определение победителей награждение.		2
86.	Совершенствование неполной разборки-сборка АКМ. Тренировка среди членов спортивной секции, на время, на 4-х столах. Разбор занятия. Ошибки, замечания, определение победителей среди юношей и девушек посвященных 8 марта.		2
87.	Вспомогательные упражнения. Совершенствование устойчивости – увеличение тренировочной нагрузки (без патрона и с патроном) по мишени №8 (20 выстрелов). Ошибки, замечания.		2.
88.	Вспомогательные упражнения. Совершенствование автономной работы указательного пальца по выжиму спуска на мишени №7 две серии по 8 выстрелов. Ошибки, замечания, поправки.		1.
Апрель 2026 г			
89.	Физическая подготовка стрелка. Спортивные игры в мини футбол. Развитие общей выносливости, силы, ловкости, реакции. (бег, отжимание на		2

	руках от пола, приседание на двух ногах)		
90.	Вспомогательные упражнения. Совершенствование двигательных представлений (идеомоторика). Практические стрельбы по мишени №8 дистанция 10 метров, периодически и по белому листу мишени. Разбор ошибок.		2
91.	Вспомогательные упражнения. Совершенствование тренировки в стрельбе по мишени №8 (6+20) выстрелов, две серии. Контрольный зачет сборной школы.		1
92.	Вспомогательные упражнения. Совершенствование тренировки в стрельбе по мишени №8 (6+20) выстрелов, две серии. Контрольный зачет сборной школы.		1
93.	Основные упражнения. Проведение соревнований среди 5-11 классов по параллелям мишени №9, 8 выстрелов и контрольные зачеты сборной команды школы по мишени №8 (6+20) выстрелов, посвященных Дню Победы.		2
94.	Основные упражнения. Проведение соревнований среди 5-11 классов по параллелям, мишени №9, 8 выстрелов и контрольные зачеты сборной команды школы по мишени №8 (6+20) выстрелов, посвященных Дню Победы. Вовлекать учащихся в секцию пулевой стрельбы.		2
95.	Стрелковые игры «Выбывание» для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и		2

	настойчивости, умение полной мобилизации своих сил для точной стрельбы. Подведение итогов, награждение.		
96.	Основные упражнения. Проведение соревнований среди 5-11 классов по параллелям по мишени №9, 8 выстрелов, (6+20) контрольные зачеты сборной команды школы по мишени №8		2
97.	Основные упражнения. Проведение соревнований среди 5-11 классов по параллелям по мишени №9, 8 выстрелов, (6+20) контрольные зачеты сборной команды школы по мишени №8. Воспитывать у учащихся коллективизм, патриотизм, товарищество.		2
98.	Соревнование. Подготовка и участия сборной команды школы в городских соревнованиях посвященные Дню Победы в ДОСААФ. (состав 6 человек.)		1
99.	Совершенствование и проведение соревнований по неполной разборки- сборки АКМ среди учащихся 5-11 классов, на время, на 4-х столах. Посвященных Дню Победы. Ошибки, замечания.		1
100.	Совершенствование и проведение соревнований по неполной разборки-сборки АКМ среди учащихся 5-11 классов, на время, на 4-х столах. Посвященных Дню Победы. Ошибки, замечания. Воспитывать любовь к оружию.		2
101.	Проведение соревнований по неполной разборки-сборки среди учащихся 5-11 классов, на время, на 4-х столах.		2

	Посвященных Дню Победы. Воспитывать любовь к оружию.		
102.	Проведение соревнований среди учащихся сборных команд 5-11 классов по пулевой стрельбе и подготовка сборной команды школы к городским соревнованиям посвященных Дню Победы. Воспитывать волю, терпение, настойчивость.		2
103.	Проведение соревнований среди сборных команд учащихся 5-11 классов по пулевой стрельбе и подготовка сборной команды школы к городским соревнованиям посвященных Дню Победы.		2
104.	Проведение соревнований среди сборных команд учащихся 5-11 классов по пулевой стрельбе и подготовка сборной команды школы к городским соревнованиям посвященных Дню Победы. Изучать опыт успешных стрелков.		2
Май 2026 г			
105.	Физическая подготовка стрелка. Занятия в атлетическом зале школы. Развитие общей выносливости, силы, ловкости, реакции. (бег, отжимание на руках от пола, приседание на двух ногах) работа с разными штангами и гантелями		1
106.	Вспомогательные упражнения. Тренировка в стрельбе по мишени №8 на кучность попадания. Ошибки, замечания. Продолжение стрельб.		1
107.	Вспомогательные упражнения. Тренировка в стрельбе по мишени №8 на овладение правильной и надежной изготовкой, умение точно		2

	прицеливаться. Выявление ошибок.		
108.	Основные упражнения. Скоростная стрельба из винтовки по силуэтам (подвижным и не подвижным) в положении стоя, с упора на локти, с колена. Определение лучшего стрелка школы.		2
109.	Основные упражнения. Скоростная стрельба из винтовки по силуэтам (подвижным и не подвижным) в положении стоя, лёжа, с упора на локти, с колена. Определение лучшего стрелка.		2
110.	Стрелковые игры. «Триатлон» с бегом и метанием мячей большого тенниса и спортивных гранат одной (левой и правой рукой и обеими по очерёдности)		2
111.	Основные упражнения. Продолжение соревнований по пулевой стрельбе среди сборных команд 5-11 классов и подготовка сборных команд школы к городским соревнованиям посвященных Дню Победы. Инструкторская практика. Подведение итогов.		2
112.	Соревнование. Подготовка и участия сборной команды школы в городских соревнованиях посвященные Дню Победы в ДОСААФ. (состав 8 человек.)		1
113.	Совершенствование неполной разборки-сборки АКМ. Среди учащихся сборных команд классов (4 человека) определение победителей среди юношей и девушек. Умение правильно оценивать свои действия, быстро и точно		1

	устранять свои ошибки. Судейская практика. Подведение итогов занятий в течении учебного года, зачеты по теории и практике планы на следующий год.		
Итого		4	196

4. Календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	
Начало учебного года	01.09.2025г.
Начало занятий	01.09.2025г.
Продолжительность занятий в течение года	32 недели
Контрольные испытания	08-10.12.25г.18-20.02.26г
Окончание занятий	24.05.2026г.
Каникулы осенние	25.10-04.11.2025г.
Каникулы зимние	31.12.2025г.-11.01.2026г.
Каникулы весенние	28.03.2026г.-05.04.2026г.

5. Методические материалы

1. Алексеев А.В. Преодолей себя! — М.; ФиС, 2003г.
2. Методика проведения занятий по стрелковой подготовке из пневматического оружия. Учебник для института физической культуры М.Я.Корха, М.:2012г.
3. Начальная военная подготовка. Огневая подготовка. Учебник для учащихся 9-10 классов. Ю.А.Наumenko. М. «Просвящение» 1984г.

4. Назначение, боевые свойства и устройства 7,62 мм автомата Калашникова (АКМС) стационарное пособие —М.: Дрофа, 2007г.
5. Общевоинские уставы ВС РФ.-М.:Эксмо,2008г.
6. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 кл: учебник/ В.А.Латчук; С.К.Миронов.-М.: Дрофа,2009г.
7. Основы безопасности жизнедеятельности. 10-11 класса. Стрелковая подготовка. Методические рекомендации. Н.Г.Харьков.-М.:Дрофа,2010г.
8. Образовательная программа спортивной подготовки по пулевой стрельбе. Составитель инструктор —методист О.С.Байоглиева, г.Кашин, 2011г.
9. Правила соревнований. Пулевая стрельба — М.: изд. Советский спорт, 2006г.
10. Пулевая стрельба. Программа для ДЮСШ, СШОШОР и УОР, ШВСМ. — М.: Изд. Советский спорт, 2005г.
11. Патриотическое воспитание и военно - профессиональная ориентация. 10-11 классы: методическое пособие А.А. Волокитин, В.А.Жильцов и др.- М.:Дрофа, 2009г.
12. Шилин Ю... Насонова А. Спортивная пулевая стрельба. Учебное пособие — М.: Изд. Дивизион, 2012г.
13. М.П.Брысин П.М.Калинин Проведение занятий по начальной военной подготовке. Метод. пособие.- М.: Высш.шк.,1990г,- с117-125
А.И.Аверин, М.А.Беликов, Ю.И.Субботин.-4-е изд.-М.:Просвещение, 1979г.- с.85-90
14. Б.В.Окунь. Спортивная стрельба из винтовки. изд.-ДОСААФ, 1973г.- с.4-9, с.30-36
15. В.А.Кинль. Пулевая стрельба: Учеб.пособие для студентов пед. Ин-тов по спец. «Физ. воспитание».-М.;Просвещение, 1989г. с.97-100, с.161-167
16. Системе подготовки стрелка – пулевика. Учебное пособие. Москва. Краснодар 2021г.с.8-20