

Муниципальное автономное образовательное учреждение города Ирбита  
«Средняя общеобразовательная школа №1»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
МАОУ «Школа №1»  
Протокол педсовета № 8 от  
«28» августа 2025 г

Утверждено  
Директор: Р.Г. Горбунов  
Приказ № 85- ОД  
от 28 августа 2025г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Школьный спортивный клуб «Импульс»  
физкультурно-оздоровительной направленности  
возраст детей: 14-15 лет  
срок реализации программы 1 год

Автор: Александр Олегович Подоксёнов  
учител  
физической культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Школьный спортивный клуб» состоит из нескольких независимых направлений: «Баскетбол», «Волейбол», Биатлон в школу». Программа рассчитана на учащихся 1-9 классов.

### Цели курса

Общей целью является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Развивающая направленность рабочей программы определяется вектором развития физических качеств и функциональных возможностей организма занимающихся, являющихся основой укрепления их здоровья, повышения надёжности и активности адаптивных процессов.

Существенным достижением данной ориентации является приобретение школьниками знаний и умений в организации самостоятельных форм занятий оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной физической культурой, возможностью познания своих физических способностей и их целенаправленного развития.

Воспитывающее значение рабочей программы заключается в содействии активной социализации школьников на основе осмысления и понимания роли и значения мирового и российского олимпийского движения, приобщения к их культурным ценностям, истории и современному развитию. В число практических результатов данного направления входит формирование положительных навыков и умений в общении и взаимодействии со сверстниками и учителями физической культуры, организации совместной учебной и консультативной деятельности.

**Одна из основных задач** – организация работы по овладению учащимися прочными и осознанными знаниями. **Программа построена** с учетом принципов системности, научности и доступности, а также преемственности и перспективности между различными разделами курса. Рабочая программа представляет собой **целостный документ**, включающий разделы: пояснительная записка, основное содержание, учебно-тематический план, требования к уровню подготовки обучающихся, литература и средства обучения, приложение (календарно-тематическое планирование).

Изучение **предмета** направлено на достижение следующих целей:

- формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры
- укрепление и длительное сохранение собственного здоровья
- оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха

Реализация цели учебной программы соотносится с решением следующих **образовательных задач**:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию, успешному обучению;
- формирование первоначальных умений саморегуляции средствами физической культуры;
- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие физических (координационных и кондиционных) способностей;
- выработка представлений об основных видах спорта, снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- формирование установки на сохранение и укрепление здоровья, навыков здорового и безопасного образа жизни;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

### **Методы и формы обучения**

#### **Словесные методы:**

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

#### **Наглядные методы:**

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

#### **Практические методы:**

Метод упражнений; игровой; соревновательный, круговой тренировки.

#### **Формы обучения:**

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

Программа включает в себя несколько курсов: «Баскетбол», «Волейбол». Курс дополнительного образования «Волейбол» составляет 68 часов в год (2 часа в неделю). Курс дополнительного образования «Баскетбол» рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю) в год в 5-9 классах. Курс дополнительного образования «Биатлон» рассчитана на 68 часов (2 часа в неделю) в год в 5-9 классах.

## Содержание программы курса «школьный спортивный клуб»

### Секция «Волейбол»

#### Учебно-тематический план

| №   | Разделы программы                 | 1 год             | 2 год |
|-----|-----------------------------------|-------------------|-------|
| 1.  | Теоретическая подготовка          | 6                 | 6     |
| 2.  | Общая физическая подготовка       | 10                | 10    |
| 3.  | Специальная физическая подготовка | 15                | 15    |
| 4.  | Техническая подготовка            | 14                | 14    |
| 5.  | Тактическая подготовка            | 14                | 14    |
| 6.  | Интегральная подготовка           | 5                 | 5     |
| 7.  | Психологическая подготовка        | в течение занятий |       |
| 8.  | Соревнования.                     | в течение года    |       |
| 9.  | Контрольно-переводные испытания   | 4                 | 4     |
| 10. | Воспитательная работа             | в течение занятий |       |
| 11. | Педагогический контроль           | в течение занятий |       |
| 12. | Итого:                            | 68                | 68    |

#### Содержание Программы

##### Теоретическая подготовка (6 часов)

1. Физическая культура и спорт в России (1ч.)
2. История развития волейбола (2ч.).
3. Основные правила игры волейбол (2ч.).
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль (1ч.).

##### Общая физическая подготовка (10 часов)

1. Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.
3. Акробатические упражнения  
Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.
4. Легкоатлетические упражнения.  
Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200 м. Метания мяча в цель, на дальность, в движущуюся цель.
5. Подвижные игры.
6. Спортивные игры по упрощённым правилам.

##### Специальная подготовка (15 часов)

1. Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий.  
Бег, перемещения по сигналу из различных и.п.. Бег с остановками и изменением направления. По сигналу - выполнение определенного задания в беге. Подвижные игры.
2. Упражнения для развития прыгучести.  
Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.
3. Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приёма, передач, подач мяча.

##### Техническая подготовка (14 часов)

- Техника нападения.  
Перемещения и стойки в сочетании с техническими приемами нападения. Передача мяча сверху двумя руками. Передача мяча снизу двумя руками. Нижняя прямая подача. Верхняя прямая подача. Подводящие упражнения к нападающему удару.  
Техника защиты.  
Прием мяча. Выполнение приема мяча из различных и.п. прием мяча с подачи. Страховка.

Прием мяча после отскока от стены, пола.

### **Тактическая подготовка (14часов)**

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке игроков, переход. Чередование передачи. Выбор необходимого места на площадке при приеме мяча. Первая передача связующему игроку. Вторая передача.

Тактика защиты.

Индивидуальные, групповые, командные действия. Перемещения к сетке, при приеме мяча. Страховка. Выбор действия: прием в защите или страховка. Взаимодействие игроков задней линии. Расположение игроков при приеме.

### **Интегральная подготовка (5)**

Упражнения на переключение в выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью обучения навыков технических приемов и развития специальных приемов в единстве.

Учебные игры. Система заданий в игре, включающая основной материал по технической и тактической подготовке.

## **Секция «Баскетбол»**

### **Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Содержание данной программы рассчитано на систему занятий в неделю (1-й год обучения 1 занятие в неделю; 2-й год обучения 2 занятия в неделю; 3-й год обучения 3 занятия в неделю) продолжительностью занятия 2 часа (90 минут).

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–11-х классов представлено в примерном учебном плане.

Таблица 1

Учебный план секционных занятий по баскетболу

| №  | Виды спортивной подготовки       | 1-й год<br>обучения<br>5-6 класс | 2-й год<br>обучения<br>7-8 класс | 3-й год<br>обучения<br>9 класс |
|----|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| 1. | <b>Теоретическая</b>             | <b>2</b>                         | <b>3</b>                         | <b>3</b>                       |
| 2. | <b>Техническая</b>               | <b>17</b>                        | <b>30</b>                        | <b>37</b>                      |
|    | 2.1 Имитация упражнений без мяча |                                  |                                  |                                |
|    | 2.2 Ловля и передача мяча        |                                  |                                  |                                |
|    | 2.3. Введение мяча               |                                  |                                  |                                |
|    | 2.4. Броски мяча                 |                                  |                                  |                                |
| 3. | <b>Тактическая</b>               | <b>5</b>                         | <b>12</b>                        | <b>20</b>                      |
|    | 3.1 Действия игрока в нападении  |                                  |                                  |                                |

|    |                                              |           |           |            |
|----|----------------------------------------------|-----------|-----------|------------|
|    | 3.2 Действия игрока в защите                 |           |           |            |
| 4. | <b>Физическая</b>                            | <b>4</b>  | <b>9</b>  | <b>18</b>  |
|    | 4.1 Общая подготовка                         |           |           |            |
|    | 4.2 Специальная                              |           |           |            |
| 5. | <b>Участие в соревнованиях по баскетболу</b> | <b>5</b>  | <b>14</b> | <b>20</b>  |
| 6. | <b>Тестирование</b>                          | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>   |
| 7. | <b>Итого</b>                                 | <b>35</b> | <b>70</b> | <b>102</b> |

## Содержательное обеспечение разделов программы

### Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

### Физическая подготовка

#### 1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. **Специальная физическая подготовка.** Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

### Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

### Тактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### Секция «Футбол»

#### Учебный план

| № | Название раздела, темы.                                                               | Всего      | Теория   | Практика.  | 1 год.     | Формы аттестации, контроля. |
|---|---------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|------------|------------|-----------------------------|
| 1 | Техника безопасности при занятиях, гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм. | 2          | 2        |            | 2          |                             |
| 2 | История развития футбола в РФ и за рубежом.                                           | 1          | 1        |            | 1          |                             |
| 3 | Оборудование и инвентарь.                                                             | 1          | 1        |            | 1          |                             |
| 4 | Технико-тактическая подготовка футболиста.                                            | 1          | 1        |            | 1          |                             |
| 5 | Правила соревнований.                                                                 | 1          | 1        |            | 1          |                             |
| 6 | Общая и специальная физическая подготовка.                                            | 70         |          | 70         | 70         |                             |
| 7 | Техническая подготовка                                                                | 50         |          | 50         | 50         |                             |
| 8 | Тактическая подготовка                                                                | 50         |          | 50         | 50         |                             |
| 9 | Тестирование                                                                          | 4          |          | 4          | 4          |                             |
|   | <b>Всего часов</b>                                                                    | <b>180</b> | <b>6</b> | <b>174</b> | <b>180</b> |                             |

### Результаты изучения

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

#### Личностные результаты должны отражать:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов;

- формирование осознанного, уважительного, и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;

- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

### **Предметные результаты должны отражать:**

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, создание основы для формирования интереса к расширению и углублению знаний по истории развития физической культуры, спорта и олимпийского движения, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью ( оздоровительной, коррекционной и лечебной) с учетом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели:

- приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки;

- формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных коррегирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности;

### **Метапредметные результаты должны отражать:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности,

развивать мотивы и интересы своей деятельности;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

### **Материально-техническое обеспечение**

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая скамейка
4. Скакалки
5. Гимнастические маты
6. Мячи баскетбольные
7. Насос ручной со штурцером.
8. Сетка волейбольная
9. Мячи волейбольные
10. Обручи
11. Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)
12. Демонстрационные печатные пособия (схемы, плакаты, таблицы)
13. Экранно-звуковые пособия (видеофильмы, аудиозаписи)
14. Учебно-практическое и учебно-лабораторное оборудование (мячи волейбольные, баскетбольные, мячи набивные, скакалки, обручи, скамейка гимнастическая).
15. Средства доврачебной помощи (аптечка)
16. Спортивные залы, пришкольный стадион.

### **Особые условия**

Программа является бесплатной, проводится на базе школьного спортивного клуба.

## Секция «Биатлон»

Программа предназначена для учащихся 2-9 классов. Возрастной диапазон 8-15 лет. Программа позволяет развить у воспитанников такие качества, как ловкость, терпеливость, аккуратность, коммуникативность, самостоятельность. Привлекает воспитанников эта программа тем, что у них имеется реальная возможность в изучении современного стрелкового оружия и научиться метко стрелять, что крайне важно для будущих защитников Отечества.

Наполняемость: 2-5 классы: **10-15 учащихся**, 6-11 классы: **10-20 учащихся**.

Программа рассчитана на 34 учебных недели 68 часов в год, (два часа в неделю для каждой группы).

**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.

Необходимость разработки и внедрения курса стрелковой подготовки в системе дополнительного образования детей обусловлено тем, что в программе курса предмета «Защита Отечества» не достаточно времени уделяется этим темам, но в то же самое время в программу ежегодно проводимых соревнований допризывной молодёжи и программу учебно-полевых учебных сборов входит стрельба из пневматической винтовки. Поэтому данная программа используется для подготовки стрелков-спортсменов по стрельбе из пневматической винтовки.

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 кружковцам углубленные знания и практические навыки в обращении с оружием;
- вести широкую пропаганду героических традиций украинского народа и его Вооруженных Сил;
- знакомить молодежь с современным состоянием Армии и ВМС;
- вести широкую пропаганду героических традиций русского народа и его Вооружённых Сил.

## Календарно тематическое планирование

| № п/п | Перечень разделов, тем                                                                                                                                                | Кол-во часов | Примечание |
|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------|
| 1.    | <b><u>Вводное занятие.</u></b><br><b>Ознакомление с годовой программой и расписанием занятий. История и виды российского стрелкового оружия.</b>                      | 2            |            |
| 2.    | <b><u>Меры безопасности при стрельбе.</u></b><br>Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле. | 2            |            |
| 3-4.  | Зарядание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о готовности к стрельбе. Прицеливание. Производство выстрела. Доклад о        | 4            |            |

|        |                                                                                                                                                                                                                                 |   |  |
|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|        | завершении стрельбы.                                                                                                                                                                                                            |   |  |
| 5.     | Техника безопасности при обращении с оружием. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле. Изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть.                                                      | 2 |  |
| 6.     | Изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть.                                                                                                                                                            | 2 |  |
| 7.     | Стрельба по падающей мишени.<br>Зарядание винтовки. Прицеливание. Производство выстрела.<br>Доклады.                                                                                                                            | 2 |  |
| 8-9.   | Явление выстрела. Образование траектории. Прямой выстрел.                                                                                                                                                                       | 4 |  |
| 10.    | <b>Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников кружка.</b>                                                                                                                                                 | 2 |  |
| 11-12. | Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули.                                                                                                                                                      | 4 |  |
| 13-14. | Зарядание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть. Доклады о получении боеприпасов. Прицеливание. Производство выстрела.<br>Доклад о завершении стрельбы.                                          | 4 |  |
| 15-16. | Начальная скорость пули. Отдача оружия. Пробивное и убойное действие пули.                                                                                                                                                      | 4 |  |
| 17.    | <b>Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.</b><br>Зарядание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть.                  | 2 |  |
| 18.    | <b>Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников кружка.</b>                                                                                                                                                 | 2 |  |
| 19.    | Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-38, МР-512. Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. | 2 |  |
| 20-21. | Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.                                                                                                           | 4 |  |
| 22.    | Техническое обслуживание, ремонт, чистка и смазка винтовки ИЖ-38, МР-512.                                                                                                                                                       | 2 |  |
| 23-24. | Хранение винтовки. Замена основных частей. Зарядание, изготовка к стрельбе из положения сидя за столом с опорой на локоть.                                                                                                      | 4 |  |
| 25.    | <b>Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников кружка.</b>                                                                                                                                                 | 2 |  |
| 26.    | Назначение, общее устройство, принцип действия и технические характеристики пневматической винтовки ИЖ-60, 61.                                                                                                                  | 2 |  |
| 27-28. | Зарядание винтовки. Изучение докладов о готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.                                                                                                                                          | 4 |  |
| 29-30. | Стрельба по падающей мишени.<br>Зарядание винтовки. Прицеливание. Производство выстрела.<br>Доклады.                                                                                                                            | 4 |  |
| 31.    | Зарядание винтовки. Изучение докладов о готовности к                                                                                                                                                                            | 2 |  |

|                |                                                                                                                                                                                                                                                      |   |  |
|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
|                | стрельбе и о завершении стрельбы.                                                                                                                                                                                                                    |   |  |
| 32.            | <b>Участие в соревнованиях на личное первенство среди воспитанников кружка.</b>                                                                                                                                                                      | 2 |  |
| 33<br>-<br>34. | <b>Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.</b><br>Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады. | 4 |  |
| 35<br>-<br>36. | Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.<br>Совершенствование техники и навыков стрельбы.<br>Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры.                         | 4 |  |
| 37<br>-<br>38. | Стрельба по падающей мишени.<br>Зарядание винтовки. Прицеливание. Производство выстрела.<br>Доклады.                                                                                                                                                 | 4 |  |
| 39<br>-<br>40. | Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.                                                                                                                                | 4 |  |
| 41.            | <b>Участие в муниципальных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований.</b>                                                                                                                                            | 2 |  |
| 42<br>-<br>43. | Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.<br>Совершенствование техники и навыков стрельбы.<br>Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры.                         | 4 |  |
| 44<br>-<br>45. | Зарядание винтовки. Изучение докладов о готовности к стрельбе и о завершении стрельбы.                                                                                                                                                               | 4 |  |
| 46<br>-<br>47. | Изготовка к стрельбе из положения с колена и лёжа с опорой и без опоры. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.                                                                                                                                | 4 |  |
| 48.            | <b>Соревнования по биатлону.</b>                                                                                                                                                                                                                     | 2 |  |
| 49<br>-<br>50. | Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.                                                                                                                                                                                                        | 4 |  |
| 51<br>-<br>52. | Зарядание винтовки. Прицеливание. Производство выстрела.<br>Доклады.                                                                                                                                                                                 | 4 |  |
| 53.            | <b>Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.</b><br>Зарядание винтовки. Прицеливание. Производство выстрела.<br>Доклады.                                                  | 2 |  |
| 54<br>-<br>55. | Тренировка в стрельбе по мишени «П» на расстояние 5 метров из положения сидя за столом с опорой на локоть.<br>Совершенствование техники и навыков стрельбы.<br>Тренировка в стрельбе из положения стоя с опорой и без опоры.                         | 4 |  |
| 56<br>-<br>57. | Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.                                                                                                                                                                                                        | 4 |  |
| 58<br>-<br>59. | Стрельба по падающей мишени.<br>Зарядание винтовки. Прицеливание. Производство выстрела.<br>Доклады.                                                                                                                                                 | 4 |  |

|                |                                                                                                                                                                                                                      |   |  |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|
| 60.            | <b>Участие в общешкольных соревнованиях по стрельбе из пневматической винтовки. Анализ соревнований.</b>                                                                                                             | 2 |  |
| 61.            | <b>Техника безопасности при обращении с оружием и боеприпасами. Техника безопасности при зарядании, наводке и выстреле.</b><br>Перекрёстный огонь. Зарядание винтовки. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады. | 2 |  |
| 62<br>-<br>63. | Перекрёстный огонь. Зарядание винтовки. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.                                                                                                                                | 4 |  |
| 64<br>-<br>65. | Дуэльная стрельба. Зарядание винтовки. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.                                                                                                                                 | 4 |  |
| 66.            | <b>Участие в соревнованиях по дуэльной стрельбе на личное первенство среди воспитанников кружка.</b>                                                                                                                 |   |  |
| 67.            | Стрельба по падающей мишени.<br>Зарядание винтовки. Прицеливание. Производство выстрела. Доклады.                                                                                                                    | 2 |  |
| 68.            | <b>Участие в соревнованиях по командной дуэльной стрельбе среди воспитанников кружка.</b>                                                                                                                            | 2 |  |