**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Тема занятия** | Кол-во часов по программ-ме | Кол-во часов  факт. | Формы контроля / аттестации |
|  |  | **1. Вводное занятие** | **2** |  |  |
| 1. 1 |  | Инструктаж по охране труда. История и задачи развития стрелкового спорта и пулевой стрельбы. **Пр.** Входная диагностика. Упражнения для развития выносливости | 2 |  |  |
|  |  | **2. Начальные сведения об анатомии человека** | **6** |  |  |
| 1. 2 |  | Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы **Пр.** Просмотр и обсуждение видеофильма. | 2 |  | Опрос |
|  |  | Системы: нервная, сердечно-сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварения и выделения.  **Пр.** Работа с таблицами. | 2 |  | Практич. работа |
|  |  | Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, дыхательная, кожная.  **Пр.** Решение ситуационных задач. | 2 |  | Практич. работа |
|  |  | **3. Физическая подготовка стрелка** | **6** |  |  |
|  |  | Развитие устойчивости позы тела, выносливости, быстроты и координации движений при стрельбе.  **Пр.** Тренировочные упражнения на статику, быстроту и координацию. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Развитие способностей выключения и фиксации отдельных мышц и суставов. **Пр.** Упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Развитие способности плавности различных видов нажатия на спусковой крючок. **Пр.** Дыхательные упражнения. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | **4. Начальные сведения о стрельбе**  **из личного оружия** | **14** |  |  |
|  |  | Понятие о стрельбе и выстреле. Явление выстрела. Основы устройства оружия и боеприпасов. **Пр.** Практическая работа с плакатами. | 2 |  | Практич. работа |
|  |  | Внутренняя и внешняя баллистика. Начальная скорость и энергия пули. **Пр.** Решение задач. | 2 |  | Практич. работа |
|  |  | Убойное действие пули. Понятие о кучности и меткости стрельбы. **Пр.** Упражнения для развития координации и точности движений. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Развитие устойчивой позы при стрельбе из различных положений. **Пр.** Упражнения с макетом оружия (АК,ПМ). | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Меры безопасности и правила поведения в тире и на линии огня. Пристрелка оружия, регулировка прицела. Режим дыхания. **Пр.** Тренировочные упражнения | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Правила выполнения стрельбы. Основные фазы производства выстрела. **Пр.** Упражнения для выполнения мышечно-суставной чувствительности. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Заряжание и разряжение. Точность, кучность, меткость стрельбы. **Пр.** Тренировочные упражнения | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | **5. Огнестрельное оружие** | **20** |  |  |
|  |  | Общие сведения о стрелковом тренажёрном комплексе. Правила прицеливания и выполнения стрельбы. **Пр.** Подготовительные упражнения при стрельбе. | 2 |  | Трениров. упражнения |
|  |  | Основы устройства электронного оружия. Пристрелка. Прицеливание. Режим дыхания. **Пр.** Подготовительные упражнения при стрельбе. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Правила выполнения стрельбы. Понятие «отрыв» при стрельбе из электронного оружия. **Пр.** Подготовительные упражнения при стрельбе. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Статистика стрельбы. Уход за оружием, его хранение. **Пр.** Подготовительные упражнения при стрельбе. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Подготовка оружия к стрельбе. Техника безопасности при стрельбе. **Пр.** упражнения при стрельбе. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов имитаторов оружия автомата Калашникова (АК). **Пр.** Подготовительные упражнения при стрельбе. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Подготовка к работе АК. Положение частей и механизмов до заряжания и после стрельбы. Работа частей и механизмов во время стрельбы АК. **Пр.** Вспомогательные упражнения при стрельбе. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов пистолета Макарова (ПМ). **Пр.** Подготовительные упражнения при стрельбе. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Материальная часть пистолета ПМ. «Заряжание» и «разряжание». Особенности эксплуатации. **Пр.** Вспомогательные упражнения при стрельбе. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Подготовка к работе ПМ. Работа частей и механизмов при заряжании и во время стрельбы. **Пр.** Вспомогательные упражнения при стрельбе. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | **6. Основные упражнения при стрельбе** | **10** |  |  |
|  |  | Психологическая подготовка стрелка при выполнении стрельбы. **Пр.** Стрельба из АК по круглой мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. | 2 |  | Трениров. упражнения |
|  |  | Мобилизация сил для лучшего выполнения стрельбы. **Пр.** Стрельба из АК по грудной мишени, сидя за столом с опорой локтями на стол. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Повышение надежности стрельбы. **Пр.** Стрельба из АК по круглой мишени, стоя без опоры и по грудной мишени стоя без опоры. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | **Пр.** Стрельба из ПМ двумя руками по круглой мишени и по грудной мишени. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | Внимание как условие для обеспечения точности стрельбы. **Пр.** Стрельба из ПМ одной рукой по круглой мишени и по грудной мишени. | 2 |  | Трениров.  упражнения |
|  |  | **7. Стрелковые игры и соревнования** | **4** |  |  |
|  |  | Виды стрелковых игр. **Пр.** Стрелковые игры. | 2 |  | игры |
|  |  | **Пр.** Соревнования по стрельбе. | 2 |  | соревнования |
|  |  | **8. Воспитательные мероприятия** | **8** |  |  |
|  |  | Тематическое занятие «Буллинг в школе». **Пр.** Просмотр и обсуждение презентации и видеоролика. | 2 |  | Опрос |
|  |  | Тематическое занятие **«**Гаджеты и интернет». **Пр.** Диспут «Возможна ли жизнь подростка без гаджетов?» | 2 |  | Диспут |
|  |  | Тематическое занятие **«**День без табака». **Пр.** Викторина. | 2 |  | Викторина |
|  |  | Тематическое занятие **«**Безопасный самокат». **Пр.** Круглый стол. Анкетирование. | 2 |  | Круглый стол. |
|  |  | 1. **Итоговое занятие** | **2** |  |  |
|  |  | Результаты. Достижения. Недостатки. **Пр.** Зачетные упражнения. Выходная диагностика. | 2 |  | Зачет |
|  |  | **Всего** | **72** |  |  |