

Календарный учебный график

№ п/п	Дата проведения	Наименование тем	Кол-во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
1	05.09	Р1,4. Правила внутреннего распорядка. Правила техники безопасности. Инструктаж по мерам безопасности при обращении с оружием, на занятиях на улице и в спортивном зале. Изготовка к стрельбе с опоры. Стрельба из положения сидя с упора.	2	Теорети ко-практическое занятие	Тир	Опрос
2	07.09	Р1,2 Бег, техника бега на короткие, длинные и средние дистанции. СБУ.	2	Практическое занятие	Спортсооружение на улице	Наблюдение
3	12.09	Р4,5. Устройство пневматической винтовки Предназначение, технические характеристики и принцип работы частей винтовки. Изготовка к стрельбе сидя с упора. Стрельба из положения сидя с упора. Техника упражнений силовой гимнастики	2	Теорети ко-практическое занятие	Тир	Опрос, наблюдение
4	14.09	Р3 Скоростные способности. СБУ. Силовые способности рук.	2	Практическое занятие	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение, тест 60,100м
5	19.09	Р4,2. Техника выполнения выстрела, удержание оружия при выстреле. Стрельба из положения сидя с упора.	2	Теорети ко-практическое занятие	Тир	Наблюдение
6	21.09	Р2 Развитие выносливости равномерным методом. Силовая гимнастика. История возникновения и развития полиатлона.	2	Теорети ко-практическое занятие	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение Опрос
7	26.09	Р4,3. Прицеливание, задержка дыхания, нажатие на спусковой крючок. Стрельба из положения сидя с упора.	2	Практические занятия	Тир	Наблюдение

8	28.09	Р3. Развитие скоростной выносливости повторным методом. Правила соревнований по полиатлону	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение
9	03.10	Р4,5. Выполнение пробных выстрелов, способы корректировки огня, определение результатов стрельбы. Стрельба из положения сидя с упора.	2	Практические занятия	Тир	Наблюдение
10	05.10	Р1,2,3 Развитие скоростно-силовых способностей методом круговой тренировки. Гигиенические основы в спорте.	2	Теоретико-практическое занятие	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение
11	10.10	Р4,6 Стрельба из положения сидя с упора на результат (3 пробных. 5 зачетных).	2	Практические занятия	Тир	Тест:5 выстрелов
12	12.10	Р2,3 Развитие силовой выносливости при силовой гимнастике. Равномерная тренировка бегом.	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	Тест вис на перекладине - юноши, планка стоя на согнутых руках в упоре-девушки
13	17.10	Р6. Спортивные соревнования по стрельбе в учебной группе: 3 пробных 5 зачетных выстрелов, время выполнения 10 мин.	2	Практические занятия	Тир	соревнование
14	19.10	Р6 Соревнования кросс 2 км –девушки, 3 км -юноши	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	соревнование
15	24.10	Р4,7 Понятия кучность и разброс, использование оптических приборов для корректировки. Стрельба из положения сидя с упора.	2	Практические занятия	Тир	Опрос, наблюдение
16	26.10	Р2,3 Развитие силовых способностей повторным методом.	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение
17	31.10	Р3,4 Стрельба из положения сидя с упора с использованием оптических приборов для	2	Практические занятия	Тир	Наблюдение, опрос

		самостоятельной корректировки.				
18	02.11	Р2,3 Развитие скоростно-силовых способностей круговым методом. Техника классических ходов, специальные упражнения.	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение, опрос
19	07.11	Р4,6 Контрольное упражнение: из положения сидя с упора - 3 пробных, 10 зачетных выстрелов за 20 минут с корректировкой.	2	Практические занятия	Тир	Тест:5 выстрелов
20	09.11	Р4,2 Изготовка к стрельбе лежа с упора. Стрельба из положения лежа с упора.	2	Практические занятия	Тир, Спортсооружение на улице	Наблюдение, опрос
21	14.11	Р1,4 Техника коньковых ходов в имитации на месте и в движении. Развитие скоростной выносливости равномерным методом.	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение
22	16.11	Р6,5 Стрельба из положения лежа с упора (3 пробных. 5 зачетных).	2	Теоретико-практическое занятие	Тир	Тест:5выстрелов
23	21.11	Р2,4 Техника классических ходов, имитация с палками в гору. Силовая гимнастика.	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение
24	23.11	Р6. Спортивные соревнования по стрельбе в учебной группе: 3 пробных 5 зачетных выстрелов, время выполнения 10 мин из положения лежа с упора.	2	Практические занятия	Тир	Соревнование
25	28.11	Р2,3 Упражнения с резиновым амортизатором для совершенствования классических ходов. Развитие скоростно-силовых способностей.	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение
26	30.11	Р2,1 Развитие общей выносливости. Кросс-поход.	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение

27	05.12	Р2,4 Изготовка к стрельбе лежа с руки. Стрельба из положения лежа с руки.	2	Практические занятия	Тир	Наблюдение, опрос
28	07.12	Р6,4. Стрельба из положения лежа с руки (3пробных. 5 зачетных).	2	Практические занятия	Тир	Тест:5 выстрелов
28	12.12	Р2,4 Равномерное передвижение на лыжах классическими ходами. Овладение чувством снега и скольжения.	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение
30	14.12	Р6,3. Стрельба из положения лежа с руки с использованием оптических приборов для самостоятельной корректировки	2	Практические занятия	Тир	Наблюдение
31	19.12	Р2,3,4 Равномерное передвижение классическими ходами. Подводящие упражнения для конькового хода.	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение
32	21.12	Р6,3. Контрольное упражнение: из положения лежа с руки - 3 пробных, 10 зачетных выстрелов за 15 минут с корректировкой	2	Теоретико-практическое занятие	Тир	Тест:10 выстрелов
33	26.12	Р2,3,4 Передвижение на лыжах классическими ходами с варьированием скорости.	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение
34	28.12	Р6. Спортивные соревнования по стрельбе в учебной группе: 3 пробных 10 зачетных выстрелов, время выполнения 15 мин из положения лежа с руки.	2	Практические занятия	Тир	Соревнование
Итого:			68	часов		

2 полугодие 90 (часов)

№ п/п	Дата проведения	Наименование раздела и тем	Кол-во часов	Вид занятия	Место проведения	Форма контроля
1	02.01	Р8. Спортивные соревнования по стрельбе в учебной группе «Лучший стрелок группы»: 3 пробных, 5 зачетных выстрелов на время.	2	Практические занятия	Тир	Соревнования
2	04.01	Р6. Соревнования по лыжным гонкам девушки 2 км, юноши 3 км.	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице	Соревнования
3	09.01	Р2,4. Правила поведения на занятиях по спортивной стрельбе. Меры безопасности при обращении с оружием. Изготовка к стрельбе стоя с опорой о локти. Стрельба из положения стоя с опорой о локти.	2	Теоретическое занятие	Тир	Наблюдение, опрос
4	11.01	Р3,6. Совершенствование техники коньковых ходов в гору и на равнине повторным методом. Силовая гимнастика.	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение
5	16.01	Р4,6 Изготовка к стрельбе стоя с опорой о локти. Стрельба из положения стоя с опорой о локти.	2	Практические занятия	Тир	Наблюдение
6	18.01	Р3,5 Совершенствование техники поворотов в движении и торможений на склоне. Развитие силовой выносливости средствами силовой гимнастики.	2	Практическое занятие	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение
7	23.01	Р6,7 Стрельба из положения стоя с опорой о локти с использованием оптических приборов для самостоятельной корректировки	2	Практические занятия	Тир	Наблюдение
8	25.01	Р 3,4 Развитие скоростной выносливости на лыжах переменным методом. Техника отжиманий и подтягиваний-контроль.	2	Теоретико-практическое занятие	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение, Тест 1 мин.

9	30.01	Р6,5 Контрольное упражнение: из положения стоя с опорой о локти - 3 пробных, 10 зачетных выстрелов за 15 минут с корректировкой	2	Практические занятия	Тир	Тест:10 выстрелов
10	01.02	Р6 Соревнования 2-е борье с лыжной гонкой	2	Практические занятия	Тир, спортивное сооружение на улице	Соревнования
11	06.02	Р8. Спортивные соревнования по силовой гимнастике.	2	Практические занятия	Зал	Соревнования
12	08.02	Р 3,4 Совершенствование техники коньковых ходов равномерным методом.	2	Практические занятия	Спортивное сооружение на улице	Наблюдение
13	13.02	Р6,4 Изготовка к стрельбе стоя. Техника выполнения выстрела, удержание оружия при выстреле. Прицеливание, задержка дыхания, нажатие на спусковой крючок.	2	Практические занятия	Тир	Наблюдение
14	15.02	Р 3,4 Развитие скоростных способностей повторным методом на лыжах	2	Практические занятия	Спортивное сооружение на улице	Наблюдение
15	20.02	Р3,7 Стрельба из положения стоя. Контроль однообразия прицеливания.	2	Практические занятия	Тир	Наблюдение
16	22.02	Р 6 Соревнование 3-е борье с лыжной гонкой	2	Практические занятия	Тир, спортивное сооружение на улице	Соревнование
17	27.02	Р6,7 Стрельба из положения стоя. Стрельба по белому листу, для отработки плавного спуска.	2	Практические занятия	Тир	Наблюдение
18	29.02	Р 2,3,4 Развитие скоростно-силовых способностей посредством лыжных ходов в гору.	2	Практические занятия	Спортивное сооружение на улице	Наблюдение

19	05.03	Р6,7 Стрельба из положения стоя. Стрельба по квадрату с определением центра стрельбы.	2	Практические занятия	Тир	Наблюдение
20	07.03	Р4 Тактика лыжной гонки и стрельбы из положения стоя	2	Теоретико-практические занятия	Тир, спортивное сооружение на улице	Наблюдение
21	12.03	Р6,7 Стрельба из положения стоя с корректировкой.	2	Практические занятия	Тир	Наблюдение
22	14.03	Р 6 Соревнование 3-е борье с лыжной гонкой	2	Практические занятия	Тир, спортивное сооружение на улице	Соревнование
23	19.03	Р6,5 Контрольное упражнение: из положения стоя - 3 пробных, 10 зачетных выстрелов за 15 минут с корректировкой.	2	Практические занятия	Тир	Тест:10 выстрелов
24	21.03	Р 6,8 Контроль уровня физической подготовленности	2	Практические занятия	Зал	Тесты ОФП
25	26.03	Р8. Спортивные соревнования по стрельбе в учебной группе: 3 пробных 10 зачетных выстрелов, время выполнения 15 мин из положения стоя	2	Практические занятия	Тир	Соревнование
26	28.03	Р 2,8 Бег на средние дистанции. Спортивные игры (футбол, волейбол)	2	Практические занятия	Зал	Наблюдение
27	02.04	Р1,2,4. История создания стрелкового оружия России. Стрельба из положения стоя с различным исходным положением ног для отработки удержания и прицеливания.	2	Практические занятия	Тир	Наблюдение, опрос

28	04.04	Р 2,8 Развитие общей выносливости посредством равномерного бега, развитие гибкости. Спортивные игры.	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение
29	09.04	Р4,6, Стрельба из положения стоя по уменьшенной мишени. Каждый промах наказание-5 минут удержания винтовки.	2	Практические занятия	Тир	Наблюдение
30	11.04	Р1,3 Развитие специальной выносливости переменным методом. Техника силовой гимнастики.	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение
31	16.04	Р6,7 Контрольное упражнение ВП2 (из положения стоя 10 зачетных, пробных неограниченное количество, контрольное время 20 мин.)	2	Практические занятия	Тир	Тест:10 выстрелов
32	18.04	Р2,3 Развитие скоростных способностей посредством бега на короткие отрезки и СБУ	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение
33	23.04	Р1, 4, Стрельба из положения лежа с руки. Изготовка, удержание, обработка выстрела, спуск.	2	Практические занятия	Тир	Наблюдение
34	25.04	Р 6 Соревнование 1000м, силовая гимнастика-контроль.	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение
35	30.04	Р2,4 Стрельба из положения лежа с руки. Стрельба по белому листу, для отработки плавного спуска.	2	Практические занятия	Тир	Наблюдение
36	02.05	Р 3,8 Развитие скоростно-силовых способностей круговым методом. Спортивные игры	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение
37	07.05	Р 4,2 Стрельба из положения лежа с руки. Стрельба по квадрату с определением центра стрельбы.	2	Практические занятия	Тир	Наблюдение

38	09.05	3, 8 Развитие скоростной выносливости повторным методом. Спортивные игры	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение
39	14.05	Р 3,4 Стрельба из положения лежа с руки по уменьшенной мишени. Каждый промах наказание-5 минут удержания винтовки.	2	Практические занятия	Тир	Наблюдение
40	16.05	Р 2 Развитие силовых способностей посредством упажнений с отягощением.	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение
41	21.05	Р1,2,4 Стрельба из положения лежа с руки с корректировкой.	2	Практические занятия	Тир	Наблюдение
42	23.05	Р 2,8 Развитие ловкости и быстроты посредством спортивных игр (футбол, волейбол)	2	Практические занятия	Спортсооружение на улице, зал	Наблюдение
43	28.05	Р 6,3 Контроль уровня физической подготовленности	2	Практические занятия	Зал	Тесты ОФП
44	30.05	Р 6,3 Спортивные соревнования по стрельбе в учебной группе: 3 пробных , 5 зачетных стоя+5 зачетных лежа с руки.	2	Практические занятия	Тир	Соревнование
45	04.06	Р 6,3 Спортивные соревнования по стрельбе в учебной группе: 3 пробных , 5 зачетных стоя+5 зачетных лежа с руки.	2	Практические занятия	Тир	Соревнование
46	06.06	Р 2,8 Развитие ловкости и быстроты посредством спортивных игр (футбол, волейбол)	2	Практические занятия	Зал	Наблюдение
Итого:			92			
			часов			