

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного**  
**округа-Югры**

**Департамент образования Нефтеюганского района**

**МОБУ "СОШ № 4"**

РАССМОТРЕНО

Председатель  
педагогического совета



Приходько А. В.

Приказ № 12 от «30»  
августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель  
методического совета



Рягузова Т. К.

Приказ № 6 от «30» августа  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОБУ "СОШ  
№ 4"



Боброва Н.А.

Приказ № 760-О от «30»  
августа 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Юный стрелок»**  
**(6к, 7к,8к,9к)**

Автор составитель:

Преподаватель – организатор ОБЖ

Гришутин Андрей Викторович

**пгт. Пойковский, 2023**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Юный стрелок» разработана согласно требованиям следующих документов:

- Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273 –ФЗ;
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726 – р);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996 – р);

Программа кружка «Юный стрелок» носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение. По форме своей ориентированности является, как индивидуальной, так и групповой формой организации занятий.

Программа предусматривает изучение и ознакомление с :

- историей развития стрелкового спорта;
- теоретическое знакомство с основными видами отечественного стрелкового оружия их характеристиками и устройством;
- прикладным и оборонным значением стрелкового спорта;
- характеристиками моделей пневматического оружия;
- устройством и взаимодействием частей пневматического оружия;
- техникой безопасности при пользовании пневматическим оружием;
- основами производства меткого выстрела;
- методикой обучения технике стрельбы;
- специальными стрелковыми упражнениями;
- организацией соревнований по стрельбе и их проведение.

Главное в модифицированной дополнительной образовательной программе – системный подход к формированию гражданской позиции ребёнка, создание условий для его самосознания и самовоспитания.

*Актуальность* – формирование установки на активное приобщение детей и подростков к занятиям спортом и физической культурой. При занятии стрельбой из пневматического оружия идёт развитие физических и моральных качеств, совершенствуются специальные психологические качества, умственные и интеллектуальные способности.

*Педагогическая целесообразность* – привитие ученикам трудолюбия, упорства, терпения, желания заниматься спортом и вести здоровый образ жизни; профилактика вредных привычек и правовых правонарушений; содействие взаимопониманию между различными национальными, религиозными и социальными группами, гуманному отношению ко всему живому.

*Отличительная особенность* данной программы в том, что она направлена не столько на достижение высоких спортивных результатов, сколько на укрепление здоровья детей, формирование личности с набором ключевых компетентностей в гражданско-правовой, коммуникативной, спортивно-оздоровительной сферах.

*Новизна программы* опирается на понимание приоритета воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена его морально-волевых и нравственных качеств.

Данная программа является образовательной, развивающей.

Возраст обучающихся – от 10 до 17 лет.

Вид группы – профильный.

Состав группы – постоянный.

Набор детей в группу свободный, на обучение зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Наполняемость групп: 15 - 20 человек.

Форма обучения: очная.

Форма занятий – групповая, индивидуальная.

Срок реализации: 1 год.

Количество учебных часов в год – 34 часа.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

## **РАЗДЕЛ I. СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ.**

- физическое развитие, укрепление здоровья и формирование позитивных жизненных ценностей обучающихся посредством систематических занятий стрелковым спортом.

### **Основные задачи обучения:**

- формирование интереса к занятиям спортом.
- воспитание трудолюбия.
- развитие и совершенствование общих физических качеств.
- знакомство с требованиями спортивного режима и гигиены.
- укрепления здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей.
- социализация детей и подростков.

### **Оздоровительные**

- развитие и коррекция двигательных качеств;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- обучение приёмам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, закаливание организма);

### **Образовательные**

- формировать у учащихся наиболее полные знания и представления об истории и возникновении стрелкового спорта;
- научить учащихся владеть пневматическим оружием;

### **Воспитательные**

- развитие эмоционально-волевой сферы обучающихся;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- патриотическое воспитание.

## **РАЗДЕЛ II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ.**

По итогам реализации программы «Пулевая стрельба из пневматической винтовки» ожидаются следующие результаты:

### **1. Личностные:**

- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами
- развитие мотивации познавательных интересов
- развитие самооценки собственной творческой деятельности
- рост спортивного мастерства

### **2. Предметные:** формирование базовых компетенций в области военно-прикладных видах спорта

Учащиеся должны знать:

- общие основы теории пулевой стрельбы
- технику безопасности при проведении стрельб

- материальную часть спортивного оружия
- основы техники стрельбы и методики тренировки
- основы общефизической и специальной физической подготовки стрелков
- организационно-методические особенности подготовки стрелков
- правила соревнований по пулевой стрельбе

Учащиеся должны уметь:

- подготавливать оружие к стрельбе
- владеть в совершенстве пневматической винтовкой при выполнении упражнения «Лёжа», а также уметь стрелять из положений «Стоя», «С колена».
- производить правильный самоанализ после каждого выстрела, корректировать стрельбу и вносить поправки в установку прицела.

**Метопредметные:**

- развитие интеллектуальных, научных и исследовательских навыков
- развитие навыков в области стрелкового спорта и военного дела
- повышение интереса к военно- спортивному воспитанию

По окончании учащийся должен *знать*:

- физические упражнения, направленные на развитие быстроты, ловкости, координации движений, контроль дыхания и пульса, приемы и правилам стрельбы;
- устройство и принцип действия пневматического оружия, технику безопасности при обращении и стрельбе из пневматического оружия;
- элементарные теоретические сведения о баллистике;
- историю стрелкового оружия;
- команды, подаваемые инструктором при проведении учебных стрельб из пневматического оружия.

Учащийся должен *уметь*:

- выполнять стрелковые упражнения из положения стоя, лежа и сидя;
- занимать правильное положение при изготовке к стрельбе и при стрельбе;
- выполнять специальные действия способствующие уравниванию дыхания и пульса;
- осознанно относиться к своему здоровью, наблюдать, анализировать и запоминать;
- применять полученные знания и умения в самостоятельной работе;
- анализировать свои действия в процессе работы, сравнивая его с действиями других учащихся.

### **РАЗДЕЛ III. Содержание**

#### **Вводное занятие – 1 час**

Краткая характеристика, цель и задачи программы. Правила гигиены, техники безопасности, культуры общения на занятиях. Двигательный режим. Значение занятий физической культурой для здоровья человека. Влияние режима дня, питания, физических нагрузок на повышение физической и интеллектуальной работоспособности.

#### **Тема 1: История стрелкового оружия, теория (1 час)**

История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.

#### **Тема 2: Теоретические основы стрельбы теория (1час)**

История развития пулевой стрельбы, ее значение. Траектория полета пули, стабилизация. Определение основы средней точки прицеливания, попадания. Явление выстрела. Отдача

винтовки. Факторы, влияющие на траекторию пули и точность выстрела. Правильное положение тела стрелка во время выстрела, правильное дыхание.

**Тема 3: Устройство и назначение винтовки МР-532, Гамо Делта Фокс. теория (1 часа)**

Общие данные. Назначение и устройство основных частей. Работа частей и механизмов. Хранение оружия.

**Тема 4: Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием. теория. (1 час)**

Общие требования. Правила обращения с оружием. Права и обязанности стрелка.

**Тема 5: Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия (1 час)**

Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы. Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания. Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений. Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.

**Тема 6: Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия (1 час)**

Упражнение№1 Контроль однообразия прицеливания. Упражнение№2 Тренировка в стрельбе без пуль. Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.

**Тема 7: Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-532, Гамо Делта Фокс. на 5 м. (упр. №6) Практические занятия. (10 часов)**

Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3. Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат. Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3\*5 Упражнение№7.Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3\*5 Задание — выбить не менее 40 из50.

**Тема 8: Техника стрельбы из пневматической винтовки ИЖ-38 на 10 м. (мишень. №6) Практические занятия. (16 часов)**

Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5. Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10\*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат. Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробоинам и научиться делать поправку в наводке винтовки. Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола. Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3\*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3\*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.

**Итоговое занятие -1 час – соревнования по стрельбе.**

| № п.п. | Тема   | Всего часов | Практика | Теория   |
|--------|--|-------------|----------|----------|
| 1      | Вводное занятие  | 1           |          | 1        |
| 2      | История стрелкового оружия.  | 1           |          | 1        |
| 3      | Теоретические основы стрельбы  | 1           |          | 1        |
| 4      | Устройство и назначение винтовки МР-532, Гамо Делта Фокс.                                | 1           |          | 1        |
| 5      | Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.                            | 1           |          | 1        |
| 6      | Подготовка пневматической винтовки к стрельбе.   | 1           | 1        |          |
| 7      | Предварительные упражнения - стрельба без пуль.  | 1           | 1        |          |
| 8      | Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-532, Гамо Делта Фокс на 5 м. (мишень. №6) | 10          |          |          |
| 9      | Техника стрельбы из пневматической винтовки МР-532, Гамо Делта Фокс. (мишень. №8)        | 16          |          |          |
| 10     | Итоговое занятие   | 1           | 1        |          |
|        | <b>ИТОГО</b>   | <b>34</b>   | <b>3</b> | <b>5</b> |

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо:

- спортзал
- тир
- необходимое количество часов

*Материально-техническое оснащение:*

- сборно-разборный макет автомата Калашникова;
- пневматическая винтовка 4,5 мм – 6 штук;
- стенды для стрельбы — 4 штуки;
- прицельные станки — 3 штук;
- мишени бумажные (различные);
- пульки для стрельбы из пневматического оружия.

*Методическое обеспечение:*

- методические материалы и разработки по темам программы;
- видеофильмы;
- необходимый минимум инструкций по охране труда и технике безопасности.
- Учебная литература.

*Кадровое обеспечение:*

- Педагог дополнительного образования, имеющий высшее или среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта.

**РАЗДЕЛ IV. КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.  
6 «К» класс**

| Дата | Тема занятия         | Наименование темы, урока   | Кол-во часов  |
|------|----------------------|--|---------------|
|      |                      | <b>Вводное занятие</b>   | <b>1</b>      |
|      | <b>Тема 1</b>        | <b>История стрелкового оружия</b>  | <b>1</b>      |
|      | 1.1                  | История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.   | 1             |
|      | <b>Тема 2</b>        | <b>Теоретические основы стрельбы теория</b>  | <b>1</b>      |
|      | 2.1                  | История развития пулевой стрельбы, ее значение<br>Траектория полета пули, стабилизация.<br>Определение основы средней точки прицеливания.<br>Факторы, влияющие на точность выстрела.<br>Правильное положение тела стрелка во время выстрела.<br>Правильное дыхание.  | 1             |
|      | <b>Тема 3</b><br>3.1 | <b>Устройство и назначение винтовки МР – 532, Гамо Делта Фокс</b><br>Общие данные. Назначение и устройство основных частей.<br>Работа частей и механизмов. Хранение оружия.  | <b>1</b><br>1 |
|      | <b>Тема 4</b>        | <b>Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.</b>   | <b>1</b>      |
|      | 4.1                  | Общие требования. Правила обращения с оружием.<br>Права и обязанности стрелка.   | 1             |
|      | <b>Тема 5</b>        | <b>Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия</b>   | <b>2</b>      |
|      | 5.1                  | Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы.<br>Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.<br>Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений.<br>Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.  | 1             |
|      | <b>Тема 6</b>        | <b>Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия</b>  | <b>2</b>      |
|      | 6.1                  | Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания.<br>Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.<br>Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. | 1             |
|      | <b>Тема 7</b>        | <b>Техника стрельбы из пневматической винтовки МР – 532, Гамо Делта Фокс на 5 м. (упр. №6) Практические занятия.</b>   | <b>10</b>     |
|      | 7.1                  | Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3.   | 1             |
|      | 7.2                  | Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат.   | 1             |
|      | 7.3                  | Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку  | 2             |

|  |               |   |           |
|--|---------------|---|-----------|
|  |               | попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки.   |           |
|  | 7.4           | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5   | 2         |
|  | 7.5           | Упражнение№7.Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.  | 2         |
|  | 7.6           | Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.   | 2         |
|  | <b>Тема 8</b> | <b>Техника стрельбы из пневматической винтовки МР – 532, Гамо Делта Фокс на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия.</b>   | <b>16</b> |
|  | 8.1           | Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5.                       | 2         |
|  | 8.2           | Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат.  | 2         |
|  | 8.3           | Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки.                          | 2         |
|  | 8.4           | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола.  | 2         |
|  | 8.5           | Упражнение№7 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. | 2         |
|  | 8.6           | Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.   | 3         |
|  | 8.7           | Упражнение№8.Мишень «П», из положения стоя. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.   | 3         |
|  | <b>Тема 9</b> | <b>Итоговое занятие</b>   | <b>1</b>  |
|  |               | <b>Итого, часов</b>   | <b>34</b> |

## 7 «к» класс

| Дата | Тема занятия  | Наименование темы, урока   | Кол-во часов |
|------|---------------|--|--------------|
|      |               | <b>Вводное занятие</b>   | <b>1</b>     |
|      | <b>Тема 1</b> | <b>История стрелкового оружия</b>  | <b>1</b>     |
|      | 1.1           | История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.   | 1            |
|      | <b>Тема 2</b> | <b>Теоретические основы стрельбы теория</b>  | <b>1</b>     |
|      | 2.1           | История развития пулевой стрельбы, ее значение<br>Траектория полета пули, стабилизация.<br>Определение основы средней точки прицеливания.<br>Факторы, влияющие на точность выстрела.<br>Правильное положение тела стрелка во время выстрела.<br>Правильное дыхание.  | 1            |
|      | <b>Тема 3</b> | <b>Устройство и назначение винтовки МР – 532, Гамо Делта Фокс</b>  | <b>1</b>     |
|      | 3.1           | Общие данные. Назначение и устройство основных частей.<br>Работа частей и механизмов. Хранение оружия.   | 1            |
|      | <b>Тема 4</b> | <b>Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.</b>   | <b>1</b>     |
|      | 4.1           | Общие требования. Правила обращения с оружием.<br>Права и обязанности стрелка.   | 1            |
|      | <b>Тема 5</b> | <b>Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия</b>   | <b>2</b>     |
|      | 5.1           | Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы.<br>Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.<br>Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений.<br>Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.  | 1            |
|      | <b>Тема 6</b> | <b>Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия</b>  | <b>2</b>     |
|      | 6.1           | Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания.<br>Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.<br>Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. | 1            |
|      | <b>Тема 7</b> | <b>Техника стрельбы из пневматической винтовки МР – 532, Гамо Делта Фокс на 5 м. (упр. №6) Практические занятия.</b>   | <b>10</b>    |
|      | 7.1           | Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3.   | 1            |
|      | 7.2           | Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат.   | 1            |
|      | 7.3           | Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку  | 2            |

|  |               |   |           |
|--|---------------|---|-----------|
|  |               | попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки.   |           |
|  | 7.4           | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5   | 2         |
|  | 7.5           | Упражнение№7.Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.  | 2         |
|  | 7.6           | Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.   | 2         |
|  | <b>Тема 8</b> | <b>Техника стрельбы из пневматической винтовки МР – 532, Гамо Делта Фокс на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия.</b>   | <b>16</b> |
|  | 8.1           | Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5.                       | 2         |
|  | 8.2           | Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат.  | 2         |
|  | 8.3           | Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки.                          | 2         |
|  | 8.4           | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола.  | 2         |
|  | 8.5           | Упражнение№7 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. | 2         |
|  | 8.6           | Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.   | 3         |
|  | 8.7           | Упражнение№8.Мишень «П», из положения стоя. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.   | 3         |
|  | <b>Тема 9</b> | <b>Итоговое занятие</b>   | <b>1</b>  |
|  |               | <b>Итого, часов</b>   | <b>34</b> |

## 8 «к» класс

| Дата | Тема занятия         | Наименование темы, урока   | Кол-во часов      |
|------|----------------------|--|-------------------|
|      |                      | <b>Вводное занятие</b>   | <b>1</b>          |
|      | <b>Тема 1</b>        | <b>История стрелкового оружия</b>  | <b>1</b>          |
|      | 1.1                  | История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.   | 1                 |
|      | <b>Тема 2</b>        | <b>Теоретические основы стрельбы теория</b>  | <b>1</b>          |
|      | 2.1                  | История развития пулевой стрельбы, ее значение<br>Траектория полета пули, стабилизация.<br>Определение основы средней точки прицеливания.<br>Факторы, влияющие на точность выстрела.<br>Правильное положение тела стрелка во время выстрела.<br>Правильное дыхание.  | 1                 |
|      | <b>Тема 3</b><br>3.1 | <b>Устройство и назначение винтовки МР – 532, Гамо Делта Фокс</b><br>Общие данные. Назначение и устройство основных частей.<br>Работа частей и механизмов. Хранение оружия.  | <b>1</b><br><br>1 |
|      | <b>Тема 4</b>        | <b>Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.</b>   | <b>1</b>          |
|      | 4.1                  | Общие требования. Правила обращения с оружием.<br>Права и обязанности стрелка.   | 1                 |
|      | <b>Тема 5</b>        | <b>Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия</b>   | <b>2</b>          |
|      | 5.1                  | Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы.<br>Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.<br>Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений.<br>Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.  | 1                 |
|      | <b>Тема 6</b>        | <b>Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия</b>  | <b>2</b>          |
|      | 6.1                  | Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания.<br>Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.<br>Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. | 1                 |
|      | <b>Тема 7</b>        | <b>Техника стрельбы из пневматической винтовки МР – 532, Гамо Делта Фокс на 5 м. (упр. №6) Практические занятия.</b>   | <b>10</b>         |
|      | 7.1                  | Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3.   | 1                 |
|      | 7.2                  | Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат.   | 1                 |
|      | 7.3                  | Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку  | 2                 |

|               |  |   |           |
|---------------|--|---|-----------|
|               |  | попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки.   |           |
| 7.4           |  | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5   | 2         |
| 7.5           |  | Упражнение№7.Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.  | 2         |
| 7.6           |  | Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.   | 2         |
| <b>Тема 8</b> |  | <b>Техника стрельбы из пневматической винтовки МР – 532, Гамо Делта Фокс на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия.</b>   | <b>16</b> |
| 8.1           |  | Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5.                       | 2         |
| 8.2           |  | Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат.  | 2         |
| 8.3           |  | Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки.                          | 2         |
| 8.4           |  | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола.  | 2         |
| 8.5           |  | Упражнение№7 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. | 2         |
| 8.6           |  | Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.   | 3         |
| 8.7           |  | Упражнение№8.Мишень «П», из положения стоя. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.   | 3         |
| <b>Тема 9</b> |  | <b>Итоговое занятие</b>   | <b>1</b>  |
|               |  | <b>Итого, часов</b>   | <b>34</b> |

## 9 «В,К» класс

| Дата | Тема занятия         | Наименование темы, урока   | Кол-во часов      |
|------|----------------------|--|-------------------|
|      |                      | <b>Вводное занятие</b>   | <b>1</b>          |
|      | <b>Тема 1</b>        | <b>История стрелкового оружия</b>  | <b>1</b>          |
|      | 1.1                  | История стрелкового оружия. Развитие стрелкового оружия. Совершенствование составных частей и элементов. Современное стрелковое и спортивное оружие.   | 1                 |
|      | <b>Тема 2</b>        | <b>Теоретические основы стрельбы теория</b>  | <b>1</b>          |
|      | 2.1                  | История развития пулевой стрельбы, ее значение<br>Траектория полета пули, стабилизация.<br>Определение основы средней точки прицеливания.<br>Факторы, влияющие на точность выстрела.<br>Правильное положение тела стрелка во время выстрела.<br>Правильное дыхание.  | 1                 |
|      | <b>Тема 3</b><br>3.1 | <b>Устройство и назначение винтовки МР – 532, Гамо Делта Фокс</b><br>Общие данные. Назначение и устройство основных частей.<br>Работа частей и механизмов. Хранение оружия.  | <b>1</b><br><br>1 |
|      | <b>Тема 4</b>        | <b>Меры безопасности при стрельбе и правила обращения с оружием.</b>   | <b>1</b>          |
|      | 4.1                  | Общие требования. Правила обращения с оружием.<br>Права и обязанности стрелка.   | 1                 |
|      | <b>Тема 5</b>        | <b>Подготовка пневматической винтовки к стрельбе. Практические занятия</b>   | <b>2</b>          |
|      | 5.1                  | Заряжение винтовки. Принятие положения для стрельбы.<br>Прицеливание. Нажатие на спусковой крючок, режим дыхания.<br>Пристрелка оружия. Отлаживание прицельных приспособлений.<br>Характерные ошибки при стрельбе, возможные неисправности и способы их устранения.  | 1                 |
|      | <b>Тема 6</b>        | <b>Предварительные упражнения - стрельба без пуль. Практические занятия</b>  | <b>2</b>          |
|      | 6.1                  | Упражнение №1 Контроль однообразия прицеливания.<br>Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания.<br>Тренировка в удержании винтовки, прицеливании, нажатии на спусковой крючок, соблюдение режима дыхания. | 1                 |
|      | <b>Тема 7</b>        | <b>Техника стрельбы из пневматической винтовки МР – 532, Гамо Делта Фокс на 5 м. (упр. №6) Практические занятия.</b>   | <b>10</b>         |
|      | 7.1                  | Упражнение №3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 3.   | 1                 |
|      | 7.2                  | Упражнение №4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 3. Задание попасть в квадрат.   | 1                 |
|      | 7.3                  | Упражнение №5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку  | 2                 |

|  |               |   |           |
|--|---------------|---|-----------|
|  |               | попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки.   |           |
|  | 7.4           | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов 3*5   | 2         |
|  | 7.5           | Упражнение№7.Стрельба по спортивной мишени «П», дистанция 5м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков.  | 2         |
|  | 7.6           | Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.   | 2         |
|  | <b>Тема 8</b> | <b>Техника стрельбы из пневматической винтовки МР – 532, Гамо Делта Фокс на 10 м. (мишень. №6). Практические занятия.</b>   | <b>16</b> |
|  | 8.1           | Упражнение№3. Стрельба по белому листу для выработки навыка плавного нажатия на спусковой крючок. Пули «Диаболо». Количество выстрелов — 5.                       | 2         |
|  | 8.2           | Упражнение№4. Стрельба по квадрату 10*10 на листе белой бумаги. Выстрелов — 10. Задание попасть в квадрат.  | 2         |
|  | 8.3           | Упражнение№5. Задание попасть в квадрат, найти среднюю точку попадания по пяти пробойнам и научиться делать поправку в наводке винтовки.                          | 2         |
|  | 8.4           | Упражнение№6 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой для ствола.  | 2         |
|  | 8.5           | Упражнение№7 Стрельба по спортивной мишени «П» из положения, лежа с опорой на локоть, дистанция 10м, Выстрелов 3*5 Задание — набрать наибольшее количество очков. | 2         |
|  | 8.6           | Упражнение№8.Мишень «П», сидя за столом с опорой локтями. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.   | 3         |
|  | 8.7           | Упражнение№8.Мишень «П», из положения стоя. Выстрелов — 3*5 Задание — выбить не менее 40 из 50.   | 3         |
|  | <b>Тема 9</b> | <b>Итоговое занятие</b>   | <b>1</b>  |
|  |               | <b>Итого, часов</b>   | <b>34</b> |

## РАЗДЕЛ V. УЧЕБНО – МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА.

Целью аттестации является установление образовательного уровня обучающихся требованиям данной дополнительной общеразвивающей программы, установления фактического уровня теоретических знаний, практических умений и навыков обучающихся, их учебных компетенций.

Для достижения цели и задач аттестации обучающихся, в рамках реализации данной программы, осуществляются следующие виды аттестации:

- Текущая аттестация;
- Полугодовая и годовая аттестация.

Текущая аттестация проводится по мере прохождения темы или раздела программы. Полугодовая и годовая аттестация проводится в рамках административного контрольного среза (3-я неделя декабря, 4-ая неделя апреля), согласно положению о Зачётной Неделе.

***Форма подведения итогов*** реализации данной программы являются:

- Наблюдение за деятельностью учащихся;
- Соревнования по стрельбе;
- Соревнования по военно-прикладному многоборью;
- Выполнение контрольных упражнений.

***Условия выполнения сдачи норматива по стрельбе на значок «Юный стрелок»:***

- дистанция стрельбы – 5 м.
- мишень – «Спортивная «П».
- положение для стрельбы — сидя с руки с опорой на стол.
- количество выстрелов – 3 пробных, 5 зачетных.
- время на стрельбу – не ограничено.
- норматив – 40 очков.

***Форма фиксации образовательных результатов по данной программе:***

Карта успешности, зачётный лист участия в соревновательной деятельности.

Формы проведения полугодовой и годовой аттестации: тестирование, зачёт, квалификационные испытания.

Перечень диагностических методик

Для изучения результатов эффективности воспитания и развития наиболее объективными и реально измеряемыми показателями являются ведущие мотивы поведения детей, нравственные ценности и ориентации, поступки обучающихся.

- Анкета «Мотивы для занятий в детском объединении»;
- Анкета «Интерес к совместной деятельности»;
- Анкета «Удовлетворённость обучающихся образовательным процессом».

## Особенности методики обучения. Методические материалы.

Занятия проводятся с использованием очной формы обучения в разновозрастной группе.

Обучение построено на реализации следующих дидактических **принципов**:

- Непрерывность образования и воспитания.
- Учёт интересов каждого учащегося его интеллектуальных и психофизиологических личностных особенностей.
- Воспитание и обучение личным примером.
- Обеспечение комфортной эмоциональной среды – «ситуации» успеха и развивающего общения.
- Содействие выбору индивидуального образовательного маршрута и темпа его освоения.
- Широкое применение инструктажа.

В образовательном процессе используются общепедагогические и практические **методы**:

*Общепедагогические:*

- Словесные методы (рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение);
- Наглядные методы (показ упражнения, демонстрация учебных фильмов);
- Практические методы;
- Методы строго регламентированного упражнения (позволяет осуществить двигательную деятельность по твёрдо предписанной программе).

*Методы воспитания физических качеств:*

- Равномерный метод, характеризуемый постоянной интенсивностью учебно - тренировочного и воспитательного процессов;
- Повторный метод, характеризуемый повторением одних и тех же упражнений с интервалами для отдыха.
- Игровой метод позволяет совершенствовать такие способности как ловкость, быстрота, находчивость, самостоятельность и др.
- Соревновательный метод стимулирует учебно-тренировочный процесс, воспитывает волю, черты самостоятельности и ответственности перед коллективом.

*Воспитательные средства:*

- Личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- Высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, товарищества;
- Дружный коллектив;
- Система морального стимулирования.

Один из эффективных путей реализации программы – использование современных *педагогических технологий*: технологии личностно-ориентированного обучения, здоровьесберегающие технологии. В образовательном процессе также предусматривается использование современных информационных технологий: получение информации через интернет, выпуск печатной продукции, работа с интернет сайтами.

Основной формой организации образовательного процесса является учебное и тренировочное занятие. Программой курса предусмотрены теоретические и практические занятия.

Методика организации теоретических и практических занятий может быть представлена следующим образом:

- На теоретических занятиях сообщаются основные сведения об отечественном стрелковом оружии, его основных технических характеристиках, по истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.
- На практических занятиях учащиеся приобретают умения и навыки по разборке и сборке автомата Калашникова, в совершенствовании техники стрельбы из пневматического оружия. Прохождения каждой новой темы и выполнение упражнений по стрельбе предполагает постоянное повторение предыдущих тем и овладение определёнными практическими навыками в стрельбе.
- Главной отличительной особенностью изучения данного курса является наличие в МОБУ СОШ № 4 материальной базы. Это: тир ГТО (стенды для стрельбы), согласно со всеми требованиями для стрельбы из пневматического оружия, пневматические винтовки, необходимое количество мишеней, пуль.
- К занимающимся предъявляются определенные требования по мерам безопасности при обращении с пневматическим оружием, т.к. при нарушении правил по технике безопасности возможно получение серьезных травм и увечий, по знанию устройства и работы данного вида оружия.

### **Обязательные учебные материалы для ученика**

1. Бачевский В.И. Система военно-патриотического воспитания несовершеннолетних граждан: Учебно-методическое пособие по разделу «Основы военной службы». – М.: ООО «Редакция журнала «Военные знания», 2001
2. Беспятова Н.К. Военно-патриотическое воспитание детей и подростков как средство социализации / Н. К.Беспятова, Д. Е.Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2006
3. Буторина Т.С. Воспитание патриотизма средствами образования / Т.С. Буторина, Н. П.Овчинникова – СПб: КАРО, 2004
4. Героико-патриотическое воспитание в школе: детские объединения, музеи, клубы, кружки, поисковая деятельность/Авт.-сост. Т.А.Орешкина. – Волгоград: Учитель, 2007
5. Касимова Т.А. Патриотическое воспитание школьников: Методическое пособие / Т.А.Касимова, Д.Е.Яковлев. – М.: Айрис-пресс, 2005
6. Лебедева О.В. Классные часы и беседы по воспитанию гражданственности: 5-10 классы. – М.: ТЦ Сфера, 2005
7. Николаев Г.Г. Воспитание гражданских качеств подростков в детских общественных объединениях. – Екатеринбург: Изд-во Урал.ун-та, 2004
8. Патриотическое воспитание: система работы, планирование, конспекты уроков, разработки занятий /Авт.-сост. И.А.Пашкович. – Волгоград: Учитель, 2006
9. Юности честное зеркало: Программы по нравственному воспитанию школьников, сценарии мероприятий / Авт.-сост. Т.М.Кумицкая, О. Е. Жиренко. – М.: 5 за знания, 2005

### **Учебные материалы для учителя**

1. Современная допризывная подготовка молодежи. Учебно-методическое пособие. Под общей редакцией Даурцев К.В. «Учебный центр «Вымпел-Каскад»». – М., 2014

2. Гражданская защита: энциклопедический словарь/Подобшей редакцией С.К. Шойгу. – М.: ДЭКС-ПРЕСС, 2005
3. Смирнов А.Т. Основы безопасности жизнедеятельности. Академический школьный учебник. 5-7 классы. – М.: Просвещение, 2012
4. Программные и методические материалы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Под редакцией А.Т. Смирнова. – М.: Издательство «Русский журнал», 2011
5. «Наставление по стрелковому делу». – М.: Издательство Министерства обороны РФ, 2007
6. ОБУ ВС РФ. – М.: Издательство Министерства обороны РФ, 2008

**Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети интернет**

- <http://sodpm.ru>

- <http://обж.рф>

- [http://www.studmed.ru/maklakov-ag-psihiologiya-i-pedagogika-voennaya-psihiologiya\\_a6c592abec3.html](http://www.studmed.ru/maklakov-ag-psihiologiya-i-pedagogika-voennaya-psihiologiya_a6c592abec3.html)

### Условия выполнения упражнений

| Индекс упражнения    | Дистанция, м | Положение для стрельбы         | Количество выстрелов |          | Мишени |                |                 | Время на       |
|----------------------|--------------|--------------------------------|----------------------|----------|--------|----------------|-----------------|----------------|
|                      |              |                                | пробное              | зачетное | №      | Кол-во пробных | Кол-во зачетных |                |
| «Начинающий стрелок» | 5            | Сидя или стоя с опорой на стол | 3                    | 5        | 4      | 1              | 1               | Неограниченное |
| «Юный стрелок»       | 10           | С опорой о стол                | 6                    | 20       | 8      | 2              | 4               | 30 мин         |
| «Меткий»             | 10           | Стоя                           | 6                    | 20       | 8      | 2              | 4               | 45 мин         |
| «Снайпер»            | 10           | Стоя. С колена.                | 6                    | 20       | 8      | 2              | 4               | 40 мин         |

### Разрядные нормы по стрельбе пулевой:

#### Пневматические винтовки, прицел открытый

| Индекс               | Положение для стрельбы                      | Дистанция | пол | Спортивные разряды |     |     |     |
|----------------------|---|-----------|-----|--------------------|-----|-----|-----|
|                      |   |           |     | переходной         | 3-й | 2-й | 1-й |
| «Начинающий стрелок» | Сидя или стоя с опорой на стол (5выстрелов) | 5         | м   | 40                 |     |     |     |
|                      |   |           | д   | 34                 |     |     |     |
| «Юный стрелок»       | С опорой о стол                             | 10        | м   |                    | 130 | 150 | 170 |
|                      |   |           | д   |                    | 122 | 142 | 162 |
| «Меткий стрелок»     | Стоя  | 10        | м   |                    | ПО  | 130 | 150 |
|                      |   |           | д   |                    | 100 | 120 | 140 |
| «Снайпер»            | Стоя. С колена.<br>(40 выстрелов 20 + 20)   | 10        | м   |                    | 310 | 330 | 350 |
|                      |   |           | д   |                    | 300 | 320 | 340 |

### Гимнастика для глаз

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

Упражнения нужно выполнять регулярно.

#### Группа 1

(для улучшения циркуляции крови и внутриглазной жидкости)

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

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

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

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

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

#### Группа 2

(для укрепления мышц)

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

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

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

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

#### Группа 3

(для улучшения аккомодации)

В этой группе упражнения выполняются из положения стоя.

**Упражнение 1.** Смотрите обоими глазами вперед в течение 2-3 секунд, затем переводите взгляд на палец правой руки, поставив его перед лицом до уровня носа на расстоянии 25-30 сантиметров, и через 3-5 секунд руку опустите; повторите так 10-12 раз.

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

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

## **Дыхательная гимнастика**

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

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

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

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

### **Массаж активных точек**

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

1. Разогреваем ладошки: трем их друг об дружку, сжимаем-разжимаем кулачки в быстром темпе, трясем кистями рук.
2. Начинаем с лица: массируем точку в середине лба.
3. Пальцами проводим линии бровей, слегка надавливая от переносицы к вискам.
4. Легкими движениями указательных пальцев проводим по крыльям носа сверху вниз.
5. Массируем точки на крыльях носа.
6. Массируем точки на висках.
7. Растираем мочки ушей.
8. Гладим легкими движениями пальцев за ушами.
9. Гладим пальцами обеих рук легкими движениями шею сверху вниз.