

Департамент образования администрации города Южно-Сахалинска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
города Южно-Сахалинска

ПРИНЯТА на заседании
педагогического совета
от « 05 » июня 2023 г.
Протокол №16

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ № 1
Бек В.С.
Приказ № 266 от 05.06.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Стрельба из лука»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень программы: базовый
Адресат программы: 10-17 лет
Срок реализации: 9 месяцев

Разработчик:
Ковальчук Дмитрий Григорьевич
педагог дополнительного образования

Южно – Сахалинск
2023

Оглавление

1.Целевой раздел.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
2. Содержательный раздел.....	5
2.1. Учебный план.....	5
2.2. Содержание учебной программы.....	5
2.3. Система оценки достижения планируемых результатов.....	6
2.4. Календарный учебный график.....	7
3. Организационный раздел.....	8
3.1. Методическое обеспечение программы.....	8
3.2. Материально-техническое обеспечение программы.....	8
3.3. Литература.....	8
3.4. Кадровое обеспечение программы.....	9
4.Приложение.....	10

1.Целевой раздел

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа разработана на основе нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказ Федеральной службы по надзору в сфере образования и науки от 14.08.2020 г. № 831 «Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет» и формату представления информации»;
5. Приказ Минтруда России от 22 сентября 2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
7. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
8. «Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 16.09.2021 № 3.12-1170-р «Об утверждении методических рекомендаций по структурированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
9. Устав МАОУ СОШ №1 города Южно-Сахалинска

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Уровень программы: базовый

Актуальность: Программы обусловлена тем, что в настоящее время, среди спортсменов, в том числе самых юных, все чаще наблюдается стремление добиться победы любой ценой, даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Многие дети не справляются с современными нагрузками на учебно-тренировочных занятиях, а для занятий в спортивно-оздоровительных группах не требуется хорошая функциональная подготовка и прекрасно развитые физические качества. Поэтому, использование данной программы позволяет охватить значительный контингент занимающихся, сформировать устойчивый интерес к занятиям стрельбой из лука.

Отличительные особенности: стрельбы из лука как вида спорта является максимальная индивидуализация работы со спортсменами, что обусловлено необходимостью индивидуальной подгонки спортивного инвентаря, индивидуальными особенностями психики, биомеханики и тактильной чувствительности спортсменов. При организации работы необходимо учитывать и обеспечение безопасности спортсменов и окружающих во время учебно-тренировочных занятий и соревнований. Этим объясняется специфика организации тренировочного процесса.

Адресат программы: Программа ориентирована на дополнительное образование детей 10-17 лет, без ограничений - независимо от уровня знаний и умений. Численный состав группы:12 -15 человек.

Форма обучения: очная форма.

Тип организации занятий. В рамках реализации программы предусматриваются аудиторные и внеаудиторные способы организации занятий.

Формы организации занятий: практические занятия, учебные игры, беседа.

Методы обучения: словесные (рассказ, беседа, диалог), наглядные (демонстрация, показ), практические.

Объём программы: 204 часа в год.

Срок реализации: 34 недели

Режим занятий: 3 раза в неделю по 2 академических часа, (с перерывом между занятиями 10 мин). 1 академический час 45 мин.

Цель программы:

формирование навыков в области физической культуры по виду спорта стрельба из лука, для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки.

Задачи программы:

Обучающие:

- обучение основам безопасности, организации стрельбы;
- формирование и закрепление начальных знаний и умений в стрельбе из лука;

Развивающие:

- развитие творческой, познавательной и созидательной активности учащихся;
- формирование интереса к различным дисциплинам реализуемых в виде спорта стрельба из лука;
- укрепление здоровья;
- развитие логического мышления и устной речи.

Воспитательные:

- воспитание чувства коллективизма, самокритичности, культуры совместного труда, взаимопомощи и общения;
- воспитание ответственности за свои поступки и действия;
- воспитание потребности в здоровом образе жизни.

В ходе реализации программы обеспечиваются полнота, согласование и взаимодействие ее компонентов, последовательность действий для достижения цели. При необходимости программа может быть откорректирована в частных аспектах; предусмотрена возможность варьирования компонентов содержания и методик обучения.

При составлении программы были учтены возрастные и психологические особенности детей по восприятию и усвоению материала, физические возможности учащихся. Работа в объединениях ведется во внеурочное время и основывается в первую очередь на интересе и любознательности школьников.

Планируемые результаты:

В течение учебного года члены объединения принимают участие в теоретических и практических занятиях, проводимых в аудиторных и полевых условиях.

Метапредметные:

- готовность к сотрудничеству, способность слушать собеседника и вести диалог;
- признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, в связи с особенностями индивидуального развития спортсменов;
- излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

Личностные:

- развитие навыков коммуникативного общения учащихся со сверстниками и педагогами;
- развитие мотивации познавательных интересов;
- развитие самооценки собственной творческой деятельности;
- сформировать целостное понятие о здоровом образе жизни.

Предметные:

- формирование базовых компетенций в области прикладных видах спорта;
- сформировать навыки по организации стрелковой подготовки.

2. Содержательный раздел

Учебный план:

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов теоретич. занятий	Кол-во часов практич. занятий	Всего часов	Форма аттестации/контроля
1	Вводное занятие	3		3	
Теоретические сведения о стрельбе из лука				8	
2	История развития стрельбы из лука	1	1	2	Метод педагогического наблюдения
3	Устройство различных типов лука	1	1	2	
4	Виды стрел. Характеристики стрел. Принципы выбора стрел	1	1	2	
5	Приспособления, используемые при стрельбе из лука	1	1	2	
Таргет (стандартная дистанция) стрельба из лука				59	
6	Правила и условия проведения таргет стрельбы из лука	1	1	2	Метод педагогического наблюдения
7	Общая физическая подготовка	1	20	21	
8	Отработка техники стрельбы из лука	2	25	27	
9	Подготовка судейского резерва к соревнованиям	1	2	3	
10	Соревнования по таргет стрельбе на дистанции 12 метров		6	6	Само рефлексия
3Д стрельба из лука				132	
11	Правила и условия проведения 3Д соревнований по стрельбе из лука	2	1	3	Метод педагогического наблюдения
12	Отработка техники стрельбы из лука		32	32	
13	Общая физическая подготовка	6	45	51	
14	Отработка техники стрельбы из лука. Подготовка к 3Д соревнованиям		30	30	
15	Подготовка судейского резерва к соревнованиям	3	6	9	
16	Соревнования по 3Д стрельбе		9	9	Само рефлексия
	ИТОГО	23	181	204	

Содержание учебной программы:

1. Вводное занятие

Теория: Знакомство с правилами проведения занятий. Знакомство с техникой безопасности.

Практика: Разминка, проверка знаний техники безопасности.

Раздел 1. Теоретические сведения о стрельбе из лука

Тема. История развития стрельбы из лука.

Теория: Изучение исторических и географических особенностей луков.

Практика: Просмотр видеofilьма о развитии стрельбы из лука.

Тема. Устройство различных типов лука

Теория: Изучение различных типов луков.

Практика: Составление спецификации луков.

Тема. Виды стрел. Характеристики стрел. Принципы выбора стрел

Теория: Изучение различных типов стрел.

Практика: Составление спецификации стрел.

Тема. Приспособления, используемые при стрельбе из лука.

Теория: Изучение приспособлений для настройки, обслуживании луков.

Практика: Изучение снаряжения лучника.

Раздел 2. Таргет (стандартная дистанция) стрельба из лука

Тема. Правила и условия проведения таргет стрельбы из лука.

Теория: Изучение правила соревнований по стрельбе из лука опубликованных на сайте федерации стрельбы из лука Российской Федерации

Практика: судейская практика.

Тема. Общая физическая подготовка.

Теория: Основные принципы физической подготовки

Практика: Практические занятия направленные на развитие силы и выносливости спортсменов.

Тема. Отработка техники стрельбы из лука

Теория: Ознакомление с базовой техникой стрельбы из лука

Практика: Выполнение упражнений для развития точности стрельбы. Практика стрельбы из лука

Тема. Подготовка судейского резерва к соревнованиям

Теория: Проведения практических и теоретических занятий по изучению правил проведения 3Д соревнований.

Практика: Составление и заполнение судейских карточек. Ведение протокола соревнований.

Тема. Соревнования по таргет стрельбе на дистанции 12 метров

Практика: Проведение соревнований согласно правил соревнований по стрельбе из лука опубликованных на сайте федерации стрельбы из лука Российской Федерации

Раздел 3. 3Д стрельба из лука

Тема. Правила и условия проведения 3Д соревнований по стрельбе из лука

Тема. Отработка техники стрельбы из лука.

Теория: Выполнение упражнений для развития точности стрельбы.

Практика: Отработка техники стрельбы из лука

Тема. Общая физическая подготовка.

Теория: Основные принципы физической подготовки

Практика: Практические занятия направленные на развитие силы и выносливости спортсменов.

Тема. Отработка техники стрельбы из лука. Подготовка к 3Д соревнованиям.

Практика: Выполнение упражнений для развития точности стрельбы. Практика стрельбы из лука. Отработка стрельбы на различные дистанции, из различных положений, с различной степенью видимости мишени.

Тема. Подготовка судейского резерва к соревнованиям

Теория: Проведения практических и теоретических занятий по изучению правил проведения 3Д соревнований.

Практика: Составление и заполнение судейских карточек. Ведение протокола соревнований.

Тема. Соревнования по 3Д стрельбе. Проведение соревнований согласно правил соревнований по 3Д стрельбе из лука опубликованных на сайте федерации стрельбы из лука Российской Федерации

Система оценки достижений планируемых результатов.

Реализация программы предусматривает следующие виды контроля: текущий и итоговый. Текущий контроль осуществляется на протяжении всего периода реализации программы, направлен на выявление у обучающихся затруднений и их корректировку. Проводится в форме педагогического наблюдения и отслеживания результатов практического выполнения этапов проектов.

Итоговый контроль осуществляется в конце срока обучения и проводится в форме итогового анкетирования обучающихся (Приложение 1).

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Ко-во учебных недель	Кол-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
2023-2024	01.09.2023	30.05.2024	34	102	204	3 раза в неделю по 2 академических часа

План воспитательной работы

Направление работы	Название мероприятия	Дата проведения	результат
Физкультурно-спортивное	Соревнования по стрельбе из лука	Декабрь 2023 г.	Городской уровень
Физкультурно-спортивное	Соревнования по стрельбе из лука	Май 2024 г.	Областной уровень

3. Организационный раздел.

Методическое обеспечение.

Данная программа разработана с применением современных методических ресурсов и технологий взаимодействия, технология критического проблемного обучения, направлена на организацию образовательной деятельности учащихся с компетентным и системно-деятельностным подходами.

В процессе реализации программы применяются основные дидактические методы:

- Словесный – рассказ, беседа, объяснение, убеждение, спор, диспут, поощрение и т.д.
- Наглядный – демонстрация элементов работы, показ технических рисунков,

дневниковых и отчётных записей, просмотр тематических видеофильмов, электронных презентаций и т.д.

- Практический – закрепительные и практические упражнения по темам занятий.
- Аналитический – наблюдение, опрос, сравнение, самоконтроль, самоанализ.

Принципы обучения:

Психолого-педагогические:

- Индивидуально-личностный подход
- Коллективность
- Природообразность (учет возрастных и физиологических особенностей детей)
- Связь обучения с жизнью
- Творческая и познавательная активность

Дидактические:

• Межпредметность в обучении (связь компонентов программы с различными науками и областями деятельности)

- Доступность и последовательность компонентов
- Актуальность и научность (основанность на современных научных достижениях в изучаемых областях)
- Наглядность
- Связь теории с практикой

Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет ресурсов:

1. Аржанникова, Л. Л. Основы олимпийского выстрела: наглядно-методическое практическое пособие для начинающих стрелков и тренеров. / Л. Л. Аржанникова. — 2-е. — Москва: Кора, 2016. — 340 с. — Текст : непосредственный.

2. Шилин Ю.Н. Техника стрельбы из лука / Шилин Ю.Н. — М: 2009. — 215с. — Текст: непосредственный

3. Стрельба из лука. — Текст : электронный // <http://www.archery-sila.ru> : [сайт]. — URL: <http://www.archery-sila.ru/teoriya/psihologicheskaya-podgotovka.html>

Материально-техническое обеспечение

1. Мишени для стрельбы из лука
2. Луки для стрельбы – 10 шт
3. Стрелы – 100 шт
4. Стрелоулавливатели – 4 шт
5. Защитная сетка – 15 метров
6. Индивидуальная защита для стрельбы из лука (крага, напалечник) – 10 шт

Средства обучения, оборудование и инструменты:

- 1) Мультимедийное оборудования для проведения теоретических занятий.
- 2) Спортивное оборудование: луки, стрелы.
- 3) Защитное снаряжение: сетка-стрелоулавливатель, индивидуальная защита (краги, напалечники).

Кадровое обеспечение программы

Реализация дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Стрельба из лука» обеспечивается педагогом дополнительного образования, имеющим средне-специальное или высшее образование, соответствующее физкультурно-спортивной направленности, и отвечающим профессиональному стандарту педагога дополнительного образования детей и взрослых.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)					
		Юноши			Девушки	
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Быстрота. Челночный бег 3 х 10 м	9,5 с	10,5 с	11,5	10,0 с	9,0 с.	8,0 с.
Скоростно-силовые качества. Бросок набивного мяча 1 кг Подъем туловища из положения лежа	4,0 м	3,0 м	2,0 м	3,5 м	2,5 м.	1,5 м.
	35 раз	25 раз	20 раз	30 раз	20 раз	15 раз
Выносливость. Натяжение тетивы лука до касания подбородка	13 раз	11 раз	9 раз	11раз	9 раз	5 раз
Техническое мастерство. Степень кучности стрельбы, результативность	10 стрел, 90-100 очков	8 стрел, 70-80 очков	6 стрел, 50-60 очков	10 стрел, 90-100 очков	8 стрел, 70-80 очков	6 стрел, 50-60 очков