

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

ПРИНЯТА на заседании  
педагогического совета  
от 01.06.2024г  
Протокол №16



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ СОШ № 1  
Т.Ю.Збрицкая  
Приказ № 275 от 01.06.2024

Дополнительная общеразвивающая программа  
«Стрельба из лука»

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

Разработал:  
Ковальчук Дмитрий Григорьевич  
педагог дополнительного  
образования

г.Южно – Сахалинск  
2024г.

## Содержание

1.Комплекс основных характеристик .....	3
1.1. Пояснительная записка .....	3
1.2. Учебный план .....	4
1.3 Содержание программы. ....	5
1.4. Планируемые результаты:.....	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий .....	7
2.1. Календарный учебный график .....	7
2.2.Условия реализации программы. ....	8
2.3. Форма аттестации .....	8
2.4. Оценочные материалы.....	8
2.5.. Список литературы .....	8
Приложения.....	9

## 1. Комплекс основных характеристик

### 1.1. Пояснительная записка

#### **Программа разработана на основе нормативных документов:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями на 17 февраля 2023 г.);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утв. Распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» от 31.07.2020 № 304-ФЗ (ст. 1, 2);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минтруда Российской Федерации от 22.09.2021 N 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Распоряжение министерства образования Сахалинской области от 22 сентября 2020 г. № 3.12-902-р «Об утверждении концепции персонифицированного дополнительного образования детей в Сахалинской области».
- Письмо Министерства образования Сахалинской области от 11.12.2023 № 3.12-Вн-5709/23 «О направлении методических рекомендаций по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;

• Устав МАОУ СОШ № 1 города Южно-Сахалинска

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная

**Уровень программы:** стартовый

**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:** 9 месяцев

**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:**

##### *Предметные:*

- научить основам безопасности, организации стрельбы;
- способствовать формированию и закреплению начальных знаний и умений в стрельбе из лука;

##### *Метапредметные:*

- развивать творческой, познавательной и созидательной активности учащихся;
- способствовать формированию интереса к различным дисциплинам реализуемых в виде спорта стрельба из лука;
- способствовать укреплению здоровья;
- развивать логическое мышление и устную речь.

##### *Личностные:*

- способствовать воспитанию чувства коллективизма, самокритичности, культуры совместного труда, взаимопомощи и общения;
- развивать ответственность за свои поступки и действия;

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 воспитанников.

## **1.2. Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	3	3		
<b>Теоретические сведения о стрельбе из лука</b>		<b>8</b>			

2	История развития стрельбы из лука	2	1	1	Метод педагогического наблюдения
3	Устройство различных типов лука	2	1	1	
4	Виды стрел. Характеристики стрел. Принципы выбора стрел	2	1	1	
5	Приспособления, используемые при стрельбе из лука	2	1	1	
<b>Таргет (стандартная дистанция) стрельба из лука</b>		<b>59</b>			
6	Правила и условия проведения таргет стрельбы из лука	2	1	1	Метод педагогического наблюдения
7	Общая физическая подготовка	21	1	20	
8	Отработка техники стрельбы из лука	27	2	25	
9	Подготовка судейского резерва к соревнованиям	3	1	2	соревнования
10	Соревнования по таргет стрельбе на дистанции 12 метров	6		6	
<b>ЗД стрельба из лука</b>		<b>132</b>			
11	Правила и условия проведения ЗД соревнований по стрельбе из лука	3	2	1	Метод педагогического наблюдения
12	Отработка техники стрельбы из лука	32		32	
13	Общая физическая подготовка	51	6	45	
14	Отработка техники стрельбы из лука. Подготовка к ЗД соревнованиям	30		30	
15	Подготовка судейского резерва к соревнованиям	9	3	6	соревнования
16	Соревнования по ЗД стрельбе. Итоговое занятие.	9		9	
	<b>ИТОГО</b>	<b>204</b>	23	181	

### 1.3. Содержание 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 видеофильма 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. Итоговое занятие. Соревнования по 3Д стрельбе.

Практика: Проведение соревнований согласно правил соревнований по 3Д стрельбе из лука опубликованных на сайте федерации стрельбы из лука Российской Федерации

#### **1.4. Планируемые результаты:**

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

##### ***Предметные:***

- знают основы безопасности, организации стрельбы;
- сформированы начальные знания и умения в стрельбе из лука;

##### ***Метапредметные:***

- выработана творческая, познавательная и созидательная активность обучающихся;
- сформирован интерес к различным дисциплинам реализуемых в виде спорта стрельба из лука;
- знают, как укрепить здоровья;
- сформировано логическое мышление и устная речь.

##### ***Личностные:***

- развито чувство коллективизма, самокритичности, культуры совместного труда, взаимопомощи и общения;
- сформирована ответственность за свои поступки и действия;

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Ко-во учебных недель	Ко-во дней	Кол-во часов	Режим занятий
2024-2025	01.09.2024	30.05.2025	34	102	204	3 раза в неделю по 2 академических часа (1 академический час 45 мин.)

### 2.2. Условия реализации программы

#### Информационно-методическое обеспечение

Данная программа разработана с применением современных методических ресурсов и технологий взаимодействия, технология критического проблемного обучения, направлена на организацию образовательной деятельности детей 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

#### Материально-техническое обеспечение

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

Средства обучения, оборудование и инструменты:

- 1) Мультимедийное оборудование для проведения теоретических занятий.
- 2) Спортивное оборудование: луки, стрелы.



- 3) Защитное снаряжение: сетка-стрелоприемник, 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 квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и профессиональном стандарте по должности «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» в соответствии с Приказом Минтруда РФ от 22.09.2021 № 652н.

### **2.3. Форма аттестации**

При реализации программы проводится оценка индивидуального развития детей в рамках педагогической диагностики, с целью установления соответствия результатов освоения данной программы заявленным целям и планируемым результатам (вводная, промежуточная и итоговая).

- Входной контроль (сентябрь). Цель: определение уровня развития физической подготовки обучающихся. Проводится в форме педагогического наблюдения;
- Текущий контроль (в течении года). Цель: выявление динамики развития навыков стрельбы из лука. Проводится в форме наблюдений,
- Итоговый контроль (май). Цель: определение уровня развития динамики физической подготовки. Проводится в форме итоговых соревнований.

### **2.4. Оценочные материалы**

Итоговый контроль осуществляется в конце срока обучения и проводится в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки (Приложение 1).

### **2.5. Список литературы**

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
1. 3. Стрельба из лука. — Текст : электронный // <http://www.archery-sila.ru> : [сайт]. — URL: <http://www.archery-sila.ru/teoriya/psihologicheskaya-podgotovka.html> (дата обращения: 19.05.2024). — Текст : электронный.



**Оценочные материалы**

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 x 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	11 раз	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

**План воспитательной работы**

Направление работы	Название мероприятия	Дата проведения	результат
Физкультурно-спортивное	Соревнования по стрельбе из лука	Декабрь 2024 г.	Городской уровень
Физкультурно-спортивное	Соревнования по стрельбе из лука	Май 2025 г.	Областной уровень