

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
города Южно-Сахалинска.**

ПРИНЯТА на заседании
Педагогического совета
от «02» сентября 2020 г.
Протокол №13



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 1

Бек В.С.

Приказ № 384-п от «07» сентября 2020

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Стрельба из лука»**

Направленность: физкультурно-спортивное,

Уровень программы: базовый

Возраст учащихся: 11-17 лет

Срок реализации: 1 год (210 часов)

Составитель:
педагог дополнительного образования
Ковальчук Дмитрий Григорьевич

Пояснительная записка

Предлагаемая программа «Стрельба из лука» рассчитана на учащихся 5-11 классов образовательных учреждений.

Программа составлена таким образом, что педагог формирует понятие о здоровом образе жизни, формирует знание о виде спорта стрельба из лука.

Члены детского объединения приобретают начальные знания и навыки по стрельбе из лука

Большое внимание уделяется вопросам безопасности занятий в помещении. Рабочая программа способствует укреплению здоровья, воспитанию физической культуры в единстве с интеллектуальным и духовным развитием детей.

Цели программы:

- *Образовательная:* вызвать и закрепить устойчивый интерес у учащихся к виду спорта стрельба из лука.
- *Воспитательная:* сформировать чувство ответственности и уважения к другим спортсменам.
- *Практическая:* сформировать у членов объединений знания, умения и универсальных учебных действий, позволяющих самостоятельно осуществлять деятельность по стрелковой подготовке и безопасной стрельбе из лука.

Исходя из этого, главной **целью программы** является создание оптимальных условий для развития и самореализации школьников, формирования позитивных жизненных ценностей в процессе обучения стрельбе из лука.

Задачи программы:

Обучающие:

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

Развивающие:

- развитие творческой, познавательной и созидательной активности учащихся;
- формирование интереса к различным дисциплинам реализуемы 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.

Программа предполагает одногодичный курс обучения, рассчитанный на 6 часов занятий в неделю и 210 часов в год. Наполняемость объединения до 15 человек, набор детей свободный.

В течение учебного года члены объединения принимают участие в теоретических и практических занятиях, проводимых в аудиторных и полевых условиях, с последующей итоговой аттестацией в период весенне-летнего сезона.

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.

Документы, с учетом которых составлена программа:

- Конвенция прав ребенка;
- Конституция РФ;
- Федеральный закон №273-ФЗ от 29.12.2012 г. «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (СанПиН 2.4.4.3172-14 от 04.07.2014 г.);
- СанПиН 2.4.4.3048-13 (от 14.05.2013 г.) «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы детских лагерей палаточного типа»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Закон Сахалинской области от 18.03.2014 г. №9-3 «Об образовании в Сахалинской области»;
- Концепция развития воспитания в системе образования Сахалинской области до 2020 года (2013);
- Приказ №257-ФЗ о внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации"
- Правила соревнований по стрельбе из лука 2014

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

Методы обучения и воспитания:

- Словесный – рассказ, беседа, объяснение, убеждение, спор, диспут, поощрение и т.д.
- Наглядный – демонстрация элементов работы, показ технических рисунков, дневниковых и отчетных записей, просмотр тематических видеофильмов, электронных презентаций и т.д.
- Практический – закрепительные и практические упражнения по темам занятий.
- Аналитический – наблюдение, опрос, сравнение, самоконтроль, самоанализ.

Формы обучения:

- Теоретические занятия (беседы, лекции).

- Индивидуальные практические занятия (выполнение самостоятельных, проверочных и технических заданий).
- Групповые практические занятия (работа в группах для формирования и закрепления навыков стрельбы из лука).

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).

Ожидаемые результаты:

В течение первого учебного года предполагается подготовить основу выполнения главных целей и задач данной программы. В целом планируется достижение следующих результатов:

- 1) создать психологические и материальные условия для формирования устойчивой, взаимосвязанной структуры объединений, занимающихся по программе «Стрельбе из лука»;
- 2) сформировать навыки по организации стрелковой подготовки.
- 3) сформировать целостное понятие о здоровом образе жизни.

Примерный тематический план занятий (1-й год обучения):

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов теоретич. занятий	Кол-во часов практич. занятий	Всего часов
1	Вводное занятие	3		3
Теоретические сведения о стрельбе из лука				12
2	История развития стрельбы из лука	2	1	
3	Устройство различных типов лука	2	1	
4	Виды стрел. Характеристики стрел. Принципы выбора стрел	2	1	
5	Приспособления, используемые при стрельбе из лука	2	1	
Таргет (стандартная дистанция) стрельба из лука				57
6	Правила и условия проведения таргет стрельбы из лука	2	1	
7	Общая физическая подготовка	1	20	
8	Отработка техники стрельбы из лука	2	22	
9	Подготовка судейского резерва к соревнованиям	1	2	
10	Соревнования по таргет стрельбе на дистанции 12 метров		6	
3Д стрельба из лука				138
11	Правила и условия проведения 3Д соревнований по стрельбе из лука	2	1	
12	Отработка техники стрельбы из лука		30	
13	Общая физическая подготовка	6	48	
14	Отработка техники стрельбы из лука. Подготовка к 3Д соревнованиям		30	
15	Подготовка судейского резерва к соревнованиям	3	6	
16	Соревнования по 3Д стрельбе		9	
	ИТОГО			210

Содержание программы занятий:

1. Вводное занятие

Знакомство с правилами проведения занятий. Знакомство с техникой безопасности.

Раздел 1. Теоретические сведения о стрельбе из лука

Тема. История развития стрельбы из лука

Просмотр видеофильма о развитии стрельбы из лука. Изучение исторических и географических особенностей луков.

Тема. Устройство различных типов лука

Изучение различных типов луков. Составление спецификации луков.

Тема. Виды стрел. Характеристики стрел. Принципы выбора стрел

Изучение различных типов стрел. Составление спецификации стрел.

Тема. Приспособления, используемые при стрельбе из лука.

Изучение приспособлений для настройки, обслуживания луков. Изучение снаряжения лучника.

Раздел 2. Таргет (стандартная дистанция) стрельба из лука

Тема. Правила и условия проведения таргет стрельбы из лука.

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

Тема. Общая физическая подготовка.

Практические занятия направленные на развитие силы и выносливости спортсменов.

Тема. Отработка техники стрельбы из лука

Выполнение упражнений для развития точности стрельбы. Практика стрельбы из лука

Тема. Подготовка судейского резерва к соревнованиям

Проведения практических и теоретических занятий по изучению правил проведения 3Д соревнований. Составление и заполнение судейских карточек. Ведение протокола соревнований.

Тема. Соревнования по таргет стрельбе на дистанции 12 метров

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.

Выполнение упражнений для развития точности стрельбы. Практика стрельбы из лука

Тема. Общая физическая подготовка

Практические занятия направленные на развитие силы и выносливости спортсменов.

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

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

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

**Календарно-тематический план
кружка «Стрельба из лука»
на 2020/2021 учебный год**

ПДО: Ковальчук Д.Г.

Группа №1, 1-й год обучения, 6 ч/нед., кол-во часов в год - 210

№ п/п	Дата занятия	Название темы	Кол-во часов	Коррекция плана (карантин, б/лист и др.)	
				Дата занятия	Примечания
1		Вводное занятие	3		
Теоретические сведения о стрельбе из лука					
2		История развития стрельбы из лука	3		
3		Устройство различных типов лука	3		
4		Виды стрел. Характеристики стрел. Принципы выбора стрел	3		
5		Приспособления, используемые при стрельбе из лука	3		
Таргет (стандартная дистанция) стрельба из лука					
6		Правила и условия проведения таргет стрельбы из лука	3		
7		Общая физическая подготовка	3		
8		Отработка техники стрельбы из лука	3		
9		Общая физическая подготовка	3		
10		Отработка техники стрельбы из лука	3		
11		Общая физическая подготовка	3		
12		Отработка техники стрельбы из лука	3		
13		Общая физическая подготовка	3		
14		Отработка техники стрельбы из лука	3		
15		Общая физическая подготовка	3		
16		Отработка техники стрельбы из лука	3		
17		Общая физическая подготовка	3		
18		Отработка техники стрельбы из лука	3		
19		Общая физическая подготовка	3		
20		Отработка техники стрельбы из лука	3		
21		Отработка техники стрельбы из лука	3		
22		Подготовка судейского резерва к соревнованиям	3		

23		Подготовка судейского резерва к соревнованиям	3		
24		Соревнования по таргет стрельбе на дистанции 12 метров	3		
3Д стрельба из лука					
25		Правила и условия проведения 3Д соревнований по стрельбе из лука	3		
26		Общая физическая подготовка	3		
27		Отработка техники стрельбы из лука	3		
28		Общая физическая подготовка	3		
29		Отработка техники стрельбы из лука. Подготовка к 3Д соревнованиям	3		
30		Общая физическая подготовка	3		
31		Отработка техники стрельбы из лука	3		
32		Общая физическая подготовка	3		
33		Отработка техники стрельбы из лука. Подготовка к 3Д соревнованиям	3		
34		Общая физическая подготовка	3		
35		Отработка техники стрельбы из лука	3		
36		Общая физическая подготовка	3		
37		Отработка техники стрельбы из лука. Подготовка к 3Д соревнованиям	3		
38		Общая физическая подготовка	3		
39		Отработка техники стрельбы из лука	3		
40		Общая физическая подготовка	3		
41		Отработка техники стрельбы из лука. Подготовка к 3Д соревнованиям	3		
42		Общая физическая подготовка	3		
43		Отработка техники стрельбы из лука	3		
44		Общая физическая подготовка	3		
45		Отработка техники стрельбы из лука. Подготовка к 3Д соревнованиям	3		
46		Общая физическая подготовка	3		
47		Отработка техники стрельбы из лука	3		
48		Общая физическая подготовка	3		
49		Отработка техники стрельбы из	3		

		лука. Подготовка к 3Д соревнованиям			
50		Общая физическая подготовка	3		
51		Отработка техники стрельбы из лука	3		
52		Общая физическая подготовка	3		
53		Отработка техники стрельбы из лука. Подготовка к 3Д соревнованиям	3		
54		Общая физическая подготовка	3		
55		Отработка техники стрельбы из лука	3		
56		Общая физическая подготовка	3		
57		Отработка техники стрельбы из лука. Подготовка к 3Д соревнованиям	3		
58		Общая физическая подготовка	3		
59		Отработка техники стрельбы из лука	3		
60		Общая физическая подготовка	3		
61		Отработка техники стрельбы из лука	3		
62		Общая физическая подготовка	3		
63		Подготовка судейского резерва к соревнованиям	3		
64		Подготовка судейского резерва к соревнованиям	3		
65		Подготовка судейского резерва к соревнованиям	3		
66		Соревнования по 3Д стрельбе	4		
67		Соревнования по 3Д стрельбе	5		
ИТОГО:			210		

Методическое обеспечение.

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

В качестве УМК используются:

1. «Основы олимпийского выстрела» наглядно-методическое практическое пособие для начинающих стрелков и тренеров. Пособие разработано инициативной группой от Российской Федерации Стрельбы из лука.
2. Шилин Ю.Н. – к.п.н., доцент РГУФК «Техника стрельбы из лука», от 2009 г.
3. KiSik Lee and Tyler Benner (Кисик Ли и Тайлер Беннер). «TOTAL ARCHERY. Inside the archer» (Стрельба из лука. Лучник изнутри)
4. www.archery-sila.ru

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, напалочник) – 10 шт