



«Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»

Утверждаю:

Директор МАУДО «РГДДТ»

Т.Е.Пыжонкова

Приказ от 14.09.2022 № 263/1-Д

Протокол Педагогического Совета

№ 1 от 14.09.2022 года

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Стрельба из лука»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень: базовый

Возраст учащихся:

1-ый модуль: возраст детей 10-12 лет,

2-ый модуль: возраст детей 12-14 лет,

3-ый модуль: возраст детей 14-16 лет,

Срок реализации каждого модуля: 1 год

г. Рязань, 2022

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Стрельба из лука» является *общеразвивающей* и имеет *физкультурно-спортивную направленность*.

Актуальность программы обусловлена тем, что она позволяет охватить значительный контингент учащихся и сформировать у них устойчивый интерес и сознательное отношение к занятиям физической культурой и стрельбой из лука в частности.

Программа помогает учащимся укрепить здоровье, обеспечивает им разностороннюю физическую подготовку.

Отличительные особенности программы:

Программа «Стрельба из лука» разработана с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся. Программа предусматривает не только обучение навыкам, знаниям и умениям, связанных с физкультурно-спортивной направленностью, но и развитие коммуникативной компетенции и самоанализа учащихся.

Программа включает три модуля:

- Модуль 1 «Начальные знания о стрельбе из лука»
- Модуль 2 «Стрельба из различных видов лука (классика, традиция)»
- Модуль 3 «Совершенствование в технике стрельбы»

Модуль 1 «Начальные знания о стрельбе из лука» включает изучение основ техники стрельбы, правильную постановку корпуса, рук и ног, правильное прицеливание и стрельбу на различных дистанциях с классического лука.

Модуль 2 «Стрельба из различных видов лука»: включает теоретические знания об истории стрельбы из лука, совершенствование техники стрельбы из классического лука, на различные дистанции, стрельбу из традиционного лука и особенностями техники стрельбы.

Модуль 3 «Совершенствование в технике стрельбы»: включает теоретические знания о стрельбе из лука как об олимпийском виде спорта, совершенствование техники стрельбы из классического или традиционного лука, стрельба на различные дистанции от 3 до 30 м.

Каждый из модулей предполагает участие учащихся в конкурсах и соревнованиях различного ранга.

Каждый модуль самодостаточный. Срок реализации каждого 1 год. Максимальный срок обучения по программе 3 года. Таким образом, срок реализации программы для каждого учащегося подбирается индивидуально (от 1 года до 3 лет).

По завершению изучения всех модулей учащийся будет обладать достаточным багажом знаний, умений, навыков, чтобы самостоятельно стрелять из лука, а также продолжить обучение в спортивной школе.

Цель: укрепление физического и психологического здоровья детей посредством освоения техники стрельбы из лука.

Задачи:

Образовательные (предметные):

- развить интерес к спорту;

- приобрести знания о мерах безопасности во время стрельбы из лука;
- познакомить учащихся с общими сведениями о выстреле;
- познакомить с понятиями «утомление», «переутомление», «восстановление»;
- изучить правила соревнований и условия выполнения основных упражнений, требования к лукам и стрелам, экипировке.

Личностные:

- формировать общественно активную личность;
- формировать навыки здорового образа жизни, сознательного отношения к занятиям физической культурой; стойкого интереса к стрельбе из лука;
- воспитать физические, морально-этические и волевые качества.

Метапредметные:

- развивать мотивацию к определенному виду деятельности,
- развиваться самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность;
- освоить знания о самоконтроле, овладеть умением концентрироваться и удерживать внимание на выполнении определенной двигательной задачи.

Адресат программы

Программа ориентирована на учащихся 10-16 лет.

Модуль 1 «Начальные знания о стрельбе из лука» предполагает обучение детей 10-12 лет. Предварительная подготовка для учащихся не требуется.

Модуль 2 «Стрельба из различных видов лука» предполагает обучение детей 12-14 лет. Для обучения по данному модулю у учащегося должен быть начальный уровень физической подготовки; ребенок должен уметь правильно бегать, приседать, отжиматься; знать начальную технику стрельбы из лука.

Модуль 3 «Совершенствование в технике стрельбы» предполагает обучение детей 14-16 лет. Для обучения по данному модулю учащиеся должны знать особенности стрельбы на различных дистанциях, уметь стрелять из классического и традиционного лука.

Возможно обучение детей с ОВЗ.

Занятия проводятся в группах по 10-12 человек.

Модули программы, объем и сроки реализации, режим занятий

Программа является модульной:

- **Модуль 1 «Начальные знания о стрельбе из лука»** - базовый уровень. Модуль реализуется 1 год. Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа, в объеме 216 часов в год.
- **Модуль 2 «Стрельба из различных видов лука»** - базовый уровень. Модуль реализуется 1 год. Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа, в объеме 216 часов в год.
- **Модуль 3 «Совершенствование в технике стрельбы»** - углубленный уровень. Модуль реализуется 1 год. Занятия проводятся 3 раза в неделю продолжительностью 2 часа, в объеме 216 часов в год.

Не первый модуль зачисляются все желающие дети, у которых нет медицинских противопоказаний. Учащиеся могут зачисляться (при наличии свободных мест) на 2-ой и 3-ий модули, согласно возрасту ребенка, его знаниям, физической подготовке и при отсутствии медицинских противопоказаний.

Форма обучения. Очная.

Реализация некоторых разделов программы возможна, в том числе, путем электронного обучения и применения дистанционных образовательных технологий.

Форма занятий.

Занятия проводятся в форме бесед и учебно-тренировочных занятий.

В практических занятиях используются следующие методы и приемы:

- словесный: рассказ, объяснения, разбор задания, указания;
- наглядный: показ упражнения, демонстрация наглядных пособий (схем, таблиц), просмотр видео записей соревнований;
- практический метод: основывается на активной двигательной деятельности занимающихся (упражнения, соревнования, игры и др.).

Занятия проводятся на русском языке.

Планируемые результаты на конец 1-ого модуля обучения.

После завершения обучения по 1 модулю учащиеся должны:

Знать:

- технику безопасности при стрельбе из лука в помещении и на улице;
- спортивный инвентарь для занятий стрельбой из лука;
- основы техники стрельбы;
- краткие сведения о строении и функциях организма человека;
- основы здорового образа жизни.

Уметь:

- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения;
- выполнять упражнения кроссовой подготовки;
- выполнять силовые упражнения с использованием гантелей и эластичных жгутов;
- уметь натягивать и складывать лук самостоятельно;
- попадать в мишень на различных дистанциях;
- выполнять подготовительные упражнения для занятий стрельбой из лука.

Планируемые результаты на конец 2-ого модуля обучения

После завершения обучения по 2 модулю учащиеся должны:

Знать:

- технику безопасности при стрельбе из лука в помещении и на улице;
- спортивный инвентарь для занятий стрельбой из лука;
- основы техники стрельбы;
- историю возникновения и развития стрельбы из лука;
- правила проведения соревнований и судейства при стрельбе из лука.

Уметь:

- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения;
- знать и выполнять упражнения кроссовой подготовки;
- выполнять силовые упражнения с использованием гантелей и эластичных жгутов;

- уметь натягивать и складывать лук самостоятельно;
- попадать в мишень на различных дистанциях;
- выполнять подготовительные упражнения для занятий стрельбой из лука;
- уметь оценивать пробоины в спорной ситуации.

Планируемый результат на конец 3-ого модуля обучения

После завершения обучения по 3 модулю учащиеся должны:

Знать:

- технику безопасности при стрельбе из лука в помещении и на улице;
- спортивный инвентарь для занятий стрельбой из лука;
- основы техники стрельбы;
- историю возникновения и развития стрельбы из лука;
- правила проведения соревнований и судейства при стрельбе из лука;
- значение соревновательного процесса.

Уметь:

- самостоятельно выполнять общеразвивающие физические упражнения;
- знать и выполнять упражнения кроссовой подготовки;
- выполнять силовые упражнения с использованием гантелей и эластичных жгутов;
- уметь натягивать и складывать лук самостоятельно;
- попадать в мишень на различных дистанциях;
- выполнять подготовительные упражнения для занятий стрельбой из лука;
- уметь оценивать пробоины в спорной ситуации;
- выполнять функции судьи на соревнованиях.