



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

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол от 05.09.2024г. № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАУДО «РГДТ»
_____ Т.Е.Пыжонкова
Приказ от 05.09.2024г. № 229/1-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 6B5153161ED04AD3A7C367FFD703F757
Владелец: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «РЯЗАНСКИЙ ГОРОДСКОЙ ДВОРЕЦ ДЕТСКОГО ТВОРЧЕСТВА»
Действителен: с 27.09.2023 до 20.12.2024

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юный лучник»

Направленность: физкультурно-спортивная

*1-ый модуль – ознакомительный уровень
(возраст детей 6-7 лет),*

Срок реализации: 1 год (36 недель) 108 часов

*2-ый модуль – базовый уровень
(возраст детей 7-9 лет)*

Срок реализации: 1 год (36 недель) 108 часов

г. Рязань, 2024 г.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Юный лучник» является общеразвивающей и имеет физкультурно-спортивную направленность.

Дополнительная образовательная программа составлена в соответствии с:

- Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ;
- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.12.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Уставом и локальными актами учреждения.

Роль и место программы в Образовательной программе МАУДО «РГДДТ»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Юный лучник» является составным компонентом программно-методического обеспечения Образовательной программы МАУДО «РГДДТ».

Актуальность. Занятия по дополнительной общеобразовательной программе «Юный лучник» способствуют:

- гармоничному физическому развитию, ведь в стрельбе из лука задействовано много различных групп мышц, кроме того, стрельба из лука благотворно влияет на зрение и осанку;
- развитию мышления и осознанности: тренируясь, юный лучник учится не реагировать слишком эмоционально на свои промахи, вместо этого, он рассудительно анализирует их и учится на своих ошибках;
- развитию психологической выносливости: практикуясь, лучник может развить концентрацию внимания и терпение;
- выработке уверенности в себе: хороший выстрел требует умелого сочетания физических и умственных способностей, и каким бы ни был конечный результат, каждый юный лучник получает удовлетворение от стрельбы.

Новизна дополнительной общеобразовательной программы «Юный лучник» состоит в том, что привлечение учащихся к стрельбе из лука происходит в дошкольном и младшем

школьном возрасте, что позволяет расширить спектр образовательных услуг физкультурно-спортивной направленности Рязанского городского Дворца детского творчества, предоставляемых детям этого возраста.

Отличительные особенности программы:

Программа «Юный лучник» разработана с учетом возрастных и психологических особенностей учащихся.

Программа включает два модуля:

- Модуль 1 «Начальные знания о стрельбе из лука».
- Модуль 2 «Стрельба на различные дистанции. 3Д стрельба из лука».

Модуль 1 «Начальные знания о стрельбе из лука» включает изучение лука, основ техники стрельбы, правильную постановку корпуса, рук и ног; правильное прицеливание; стрельбу на различные дистанции из классического лука

Модуль 2 «Стрельба на различные дистанции. 3Д стрельба из лука» включает совершенствование техники стрельбы из классического лука; стрельбу на различные дистанции от 3 до 12 метров по бумажным и 3Д мишеням; получение знаний о стрельбе из лука как об олимпийском виде спорта.

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

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

Задачи:

образовательные (предметные):

- развить интерес к стрельбе из лука как к виду спорта и активного отдыха;
- приобрести знания о мерах безопасности во время стрельбы из лука;
- познакомить учащихся с общими сведениями о выстреле;
- обучить основам техники стрельбы из лука;
- изучить правила соревнований и условия выполнения основных упражнений, требования к лукам и стрелам, экипировке.

личностные:

- пропаганда здорового образа жизни, укрепление здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию детей;
- воспитать физические, морально-этические и волевые качества.

метапредметные:

- развивать мотивацию к определенному виду деятельности;
- развивать 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 6-9 лет, кому по медицинским показаниям не противопоказано заниматься стрельбой из лука.

Модуль 1 «Начальные знания о стрельбе из лука» предполагает обучение детей 6-7 лет. Предварительная подготовка для учащихся не требуется.

Модуль 2 «Стрельба на различные дистанции. 3Д стрельба из лука» предполагает обучение детей 7-9 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.

Возможно обучение детей с ОВЗ.

Занятия проводятся в группах по 10-12 человек.

Модули программы, объем и сроки реализации, режим занятий

- **Модуль 1 «Начальные знания о стрельбе из лука»** - ознакомительный уровень. Срок реализации-1 год. Занятия проводятся три раза в неделю по одному часу, всего 108 часов в год.
- **Модуль 2 «Стрельба на различные дистанции. 3Д стрельба из лука»**- базовый уровень. Срок реализации-1 год. Занятия проводятся три раза в неделю по одному часу, всего 108 часов в год.

Каждый модуль самостоятелен. Срок реализации каждого - 1 год. Максимальный срок обучения по программе 2 года. Таким образом срок реализации программы для каждого учащегося подбирается индивидуально (от 1 года до 2 лет). Учащиеся могут зачисляться (при наличии свободных мест) на любой модуль, согласно возрасту ребенка и его знаниям, а коррекция обучения происходит индивидуально в течение всего учебного года.

По завершению изучения двух модулей учащийся будет обладать достаточным багажом знаний, умений, навыков, чтобы самостоятельно стрелять из лука, на глаз определять дистанцию, а так же продолжить обучение по программе «Стрельба из лука».

Форма обучения. Очная.

Реализация 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);
- практический метод – основывается на активной двигательной деятельности занимающихся (упражнения, соревновательный метод, игровой метод).

Занятия проводятся на русском языке.

Календарный учебный график (Приложение 1).

Воспитательная работа.

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-

преподавателя, других лиц и организаций. В работе с обучающимися применяются специфические средства нравственного воспитания: - личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; - высокая организация учебно-тренировочного процесса; - атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; - система морального стимулирования; - наставничество опытных спортсменов. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у обучающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у спортсменов должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе.

Календарный план воспитательной работы. (Приложение 2)

Учебный план

Модуль 1 «Начальные знания о стрельбе из лука»

Задачи:

- вовлечение учащихся в физкультурно - спортивную деятельность средствами стрельбы из лука;
- формированию навыков стрельбы из лука;
- ознакомление с правилами безопасной работы на занятиях, соревнованиях, и тренировочных сборах;
- укрепление здоровья обучающихся;
- привитию терпения и спокойствия;
- развитию внимания и собранности.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретическая подготовка	Практическая деятельность	
<i>1. Знакомство со стрельбой из лука</i>					
1.1	Техника безопасности при стрельбе из лука.	7	6	1	Текущий контроль
1.2	Начальные знания об истории развития стрельбы из лука	9	8		Текущий контроль
1.3	Правила поведения в тире.	5	4		Текущий контроль
1.4	Снаряжение для стрельбы из лука.	5	4		Текущий контроль
<i>2. Общая физическая подготовка</i>					
2.1	Общеразвивающие	12		12	Наблюдение

	упражнения.				
2.2	Кроссовая подготовка	13		13	Нормативы
2.3	Специальная физическая подготовка.	4	1	3	Нормативы
3.4	Спортивные игры	7		7	Наблюдение
3. Техничко-тактическая подготовка					
3.1	Овладение элементами техники стрельбы.	2		2	Наблюдение
3.2	Учебно-тренировочная стрельба на дистанциях.	12		12	Наблюдение
3.3	Освоение упражнений КЛ-6м (30выстр.)	9		9	Нормативы
3.4	Соревнования	6		6	Результаты соревнований
3.5	Контрольно-переводные испытания	2		2	Выполнение нормативов
	ВСЕГО ЧАСОВ:	108	23	85	

Содержание учебного плана

Тема 1. Знакомство со стрельбой из лука

1.1. Техника безопасности при стрельбе из лука. (Приложение 3)

Теоретическая подготовка. Изучение правил поведения в тире. Техника безопасности на занятиях во время стрельбы в помещении и на улице.

Практическая деятельность: Знакомство с устройством лука. Игра-викторина «Верно-неверно» (по правилам поведения и техники безопасности в тире).

1.2. Начальные знания об истории развития стрельбы из лука

Теоретическая подготовка. Возникновение и развитие стрельбы из лука. Основные функции стрельбы из лука в древнем мире и в средние века. Особенности техники выполнения выстрела из лука и различия в изготовлении материальной части оружия у различных народов мира. Современный этап развития стрельбы из лука.

1.3. Правила поведения в тире.

Теоретическая подготовка. Правила поведения стрелка из лука в тире. Правила поведения стрелка на линии стрельбы. Порядок обращения с оружием. Меры обеспечения безопасности во время тренировок и соревнований, проводимых во время стрельбы. Лица, ответственные за соблюдение правил безопасности.

1.4. Снаряжение для стрельбы из лука.

Теоретическая подготовка. Оружие: луки, стрелы. Характеристика материальной части оружия: луков, стрел, наконечников для стрел, оперения, хвостовиков, тетивы,

прицельных приспособлений, полочек, кликеров, плунжеров ит.п.Снаряжение лучника: индивидуальные средства защиты (крага, напальчник, нагрудник), колчан, бинокль, увеличительная труба ит.п.Одежда стрелка из лука (для тренировок, соревнований).

Тема 2.Общая физическая подготовка

2.1. Общеразвивающие упражнения.

Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка. Укрепление здоровья, совершенствование работы всех органов и систем организма человека.

*Практическая деятельность.*Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на разные группы мышц.

2.2. Кроссовая подготовка

Практическая деятельность. Выполнение комплексов упражнений на развитие основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости), накопление двигательного опыта.

2.3 Специальная физическая подготовка.

Теоретическая подготовка. Что входит в понятие «Специальная физическая подготовка». Определенные упражнения с использованием оборудования для стрельбы из лука для увеличения выносливости, силы и гибкости.

Практическая деятельность. Выполнение силовых упражнения с использованием гантелей и эластичных жгутов. Укрепление мышечного скелета.

2.4 Спортивные игры

*Практическая деятельность.*Участие в спортивных играх и изучение их основ в практической деятельности: вышибалы, баскетбол. Выполнение эстафет.

Тема 3.Технико-тактическая подготовка

3.1.Овладение элементами техники стрельбы.

Практическая деятельность. Овладение элементами техники стрельбы из лука, посредством тщательного изучения каждого элемента в отдельности.

3.2. Учебно-тренировочная стрельба на дистанциях.

Практическая деятельность. Учебно-тренировочная стрельба на дистанциях 3 и 6 метров с сохранением технических элементов выстрела.

3.3.Освоение упражнений КЛ (классический лук)-6м (30выстрелов)

Практическая деятельность. Освоение упражнения КЛ-6М (30 выстрелов), посредством прицельной стрельбы на дистанции по мишени и записи полученного результата.

3.4. Соревнования (КЛ-6м).

*Практическая деятельность.*Участие в традиционных соревнованиях:

- «Снежные стрелы» лучный турнир среди учащихся МАУДО «РГДДТ»,
- «Стрелы Победы» лучный турнир среди учащихся МАУДО «РГДДТ».

3.5.Контрольно-переводные испытания

Практическая деятельность. Выполнение контрольно-переводных нормативов (указаны ниже).

Планируемые результаты на конец 1-ого модуля обучения.

Учащийся должен знать:

- технику безопасности во время занятий по стрельбе из лука;

- основные составляющие конструкции лука;
- основы техники стрельбы из лука;
- правила поведения в тире;
- спортивный инвентарь для занятий стрельбой из лука.

Уметь:

- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения;
- знать и выполнять упражнения кроссовой подготовки;
- выполнять силовые упражнения с использованием гантелей и эластичных жгутов;
- попадать в мишень на дистанции 3 и 6 метров;
- выполнять подготовительные упражнения для занятий стрельбой из лука.

Учебный план

Модуль 2 «Стрельба из лука на различных дистанциях. 3Д стрельба из лука»

Задачи:

- овладение техникой стрельбы из лука и ее дальнейшее совершенствование;
- накопление опыта участия в соревнованиях;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теоретическая подготовка	Практическая деятельность	
1. Знакомство со стрельбой из лука					
1.1	Техника безопасности при стрельбе из лука в тире и на улице.	7	6	1	Текущий контроль
1.2	Физическая культура и спорт.	5	5		Текущий контроль
1.3	3Д стрельба из лука	4	4		Текущий контроль
2. Общая физическая подготовка					
2.1	Общеразвивающие упражнения	17	1	16	Наблюдение
2.2	Кроссовая подготовка	4		4	Нормативы
2.3	Силовая подготовка с использованием гантелей, резиновых жгутов	9		9	Нормативы
2.4	Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	4		4	Нормативы
2.5	Специальная физическая подготовка	10		10	Наблюдение
2.6	Спортивные игры	8		8	Наблюдение

3. Техничко-тактичска подготовка					
3.1	Овладение элементами техники стрельбы	16	1	15	Наблюдение
3.2	Учебно-тренировочная стрельба на дистанциях	6		6	Наблюдение
3.3	Освоение упражнений КЛ-6м (30выстр.)	10		10	Наблюдение
3.4	Соревнования	6		6	Результаты соревнований
3.5	Контрольно-переводные испытания	2		2	Нормативы
	ВСЕГО ЧАСОВ:	108	17	91	

Содержание учебного плана

Тема 1. Знакомство со стрельбой из лука

1.1. Техника безопасности при стрельбе из лука в тире и на улице. (Приложение 3)

Теоретическая подготовка. Правила поведения в тире. Техника безопасности на занятиях во время стрельбы в помещении и на улице.

Практическая деятельность: Зачет-викторина по технике безопасности и правилам поведения на занятиях.

1.2. Физическая культура и спорт.

Теоретическая подготовка. Роль физической культуры в общем развитии молодого человека. Физическая культура - составная часть культуры общества, важнейшее средство укрепления здоровья.

1.3. 3Д стрельба из лука.

Теоретическая подготовка. Виды луков: голый лук, блочный лук, инстинктивный лук, длинный лук; их сходства и отличительные особенности. Трехмерные мишени животных. 3-D стрельба - как вид спорта. Особенности стрельбы в условиях естественного ландшафта. Зоны попадания и их оценивание.

Тема 2. Общая физическая подготовка

2.1. Общеразвивающие упражнения.

Теоретическая подготовка. Общая физическая подготовка. Необходимость укрепления здоровья, совершенствование работы всех органов и систем организма человека.

Практическая деятельность: Выполнение комплексов общеразвивающих упражнений на разные группы мышц.

2.2. Кроссовая подготовка

Практическая деятельность: Развитие основных двигательных качеств (быстроты, выносливости, гибкости, силы, ловкости), содействие накоплению двигательного опыта и познанию своих двигательных возможностей.

2.3. Силовая подготовка с использованием гантелей, резиновых жгутов

Практическая деятельность: Выполнение силовых упражнений с использованием гантелей и эластичных жгутов. Укрепление мышечного скелета.

2.4. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа

Практическая деятельность: Правила выполнения упражнений: подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Техника и качество выполняемых упражнений.

2.5. Специальная физическая подготовка.

Теоретическая подготовка. Специальная физическая подготовка. Специальные упражнения для увеличения выносливости, силы и гибкости с использованием оборудования для стрельбы из лука.

Практическая деятельность: Выполнение силовых упражнений с использованием гантелей и эластичных жгутов. Укрепление мышечного скелета.

2.6. Спортивные игры

Практическая деятельность: Участие в спортивных играх и изучение их основ: вышибалы, футбол, волейбол, баскетбол. Выполнение эстафет.

Тема 3. Техничко-тактическая подготовка

3.1. Овладение элементами техники стрельбы.

Практическая деятельность: Овладение элементами техники стрельбы из лука, посредством тщательного изучения каждого элемента в отдельности.

3.2. Учебно-тренировочная стрельба на дистанциях.

Практическая деятельность: Учебно-тренировочная стрельба на дистанциях 3 и 6 метров с сохранением технических элементов выстрела.

3.3. Освоение упражнений КЛ-6м (30 выстрелов)

Практическая деятельность: Освоение упражнения КЛ-6М (30 выстрелов) посредством прицельной стрельбы на дистанции по мишени и записи полученного результата.

3.4 Соревнования (КЛ-6м).

Практическая деятельность: Участие в традиционных соревнованиях:

- «Снежные стрелы» лучный турнир среди учащихся МАУДО «РГДДТ»,
- «Стрелы победы» лучный турнир среди учащихся МАУДО «РГДДТ».

3.5. Контрольно-переводные испытания

Практическая деятельность: Выполнение контрольно-переводных нормативов (указаны ниже).

Планируемые результаты на конец 2-ого модуля обучения.

Дети должны знать:

- технику безопасности при стрельбе из лука в помещении и на улице;
- спортивный инвентарь для занятий стрельбой из лука;
- устройство лука, разновидности лука;
- основы техники стрельбы;
- правила поведения в тире;
- значение здорового образа жизни в жизни человека.

Дети должны уметь:

- самостоятельно выполнять общеразвивающие упражнения;
- знать и выполнять упражнения кроссовой подготовки;
- выполнять силовые упражнения с использованием гантелей и эластичных жгутов;
- отжиматься, выполнять упражнения на скакалке;
- оценивать попадания в мишени;

- натягивать и складывать лук самостоятельно;
- попадать в мишень на дистанции 3 и 6 метров;
- выполнять подготовительные упражнения для занятий стрельбой из лука.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

Формы подведения итогов реализации программы:

- участие в соревнованиях, турнирах,
- сдача нормативов и тестирование;
- выступления на спортивных праздниках.

Традиционные соревнования в МАУДО «РГДДТ» (КЛ, ТЛ- 3м, 6м):

- первенство среди учащихся МАУДО «РГДДТ» по стрельбе из лука;
- «Снежные стрелы» лучший турнир среди учащихся МАУДО «РГДДТ»;
- «Стрелы Победы» лучший турнир среди учащихся МАУДО «РГДДТ».

Уровни освоения программы:

Уровень освоения программы занимающимися контролируется на протяжении всего периода обучения посредством текущего контроля, открытых, контрольных занятий, соревнований и определяется в результате проведения итоговой аттестации в соответствии со следующими критериями оценки:

Критерии и уровни освоения программы 1 модуля обучения

	низкий	средний	высокий
Участие в соревнованиях	0 раз	1 раз	3 раза
Техническая стрельба на различных дистанциях	Со жгута	3 метров	6 метров
Теоретические знания (тест по окончании программы)	3 балла	4 балла	5 баллов
Выполнение нормативов общей физической подготовки (сдача нормативов)	3 балла	4 балла	5 балла

Требования на конец 1-ого модуля обучения

Виды подготовки и контрольные упражнения	1 модуль обучения	
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Бег на: 30 м, с	ю	6.0-6.9
	д	6.2-7.1

Прыжки в длину с места, см	ю	140-110
	д	135-105
Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6м (кол-во попаданий)	ю	4-2
	д	3-1
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	ю	4-2
	д	-
Стибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	ю	17-7
	д	11-4
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
Натяжение лука (личного оружия) до касания тетивой подбородка, кол- раз	ю	10-7
	д	10-7
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки, с	ю	10-5
	д	10-5
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (три серии по шесть раз, интервал отдыха между сериями 60с; время удержания и отдыха с)	юуд	5
	ю от	20
	д уд	5
	д от	20
<i>Стрельба из лука</i>		
Упражнение 6 м (30 выстр.) 6 м (30 выстр.)	ю	200-150 очков
	д	

Критерии и уровни освоения программы 2 модуля обучения

	низкий	средний	высокий
Участие в соревнованиях	1 раз	2 раз	3 раза
Техничная стрельба на различных дистанциях	3метра	6метров	6метров
Теоретические знания (тест по окончании программы)	3 балла	4 балла	5 баллов
Выполнение нормативов общей физической подготовки (сдача нормативов)	3 балла	4 балла	5 баллов

Требования на конец 2 модуля обучения

Виды подготовки и контрольные упражнения	2 модуль обучения	
<i>Общая физическая подготовка</i>		
Челночный бег 3 по 10 метров (секунд)	ю	9,2-10,3
	д	9,5-10,6
Кросс (без учёта времени), м	ю	
	д	

Прыжки в длину с места, см	ю	140-110
	д	135-105
Метание теннисного мяча в цель, дистанции 6 м (кол-во попаданий)	ю	4-2
	д	3-1
Подтягивание на перекладине, кол-во раз	ю	4-2
	д	-
Сгибание-разгибание рук в упоре лёжа, кол-во раз	ю	17-7
	д	11-4
<i>Специальная физическая подготовка</i>		
Натяжение лука (личного оружия) до касания тетивой подбородка, кол- раз	ю	13
	д	11
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки, с	ю	25
	д	20
Удержание лука в натянутом положении в позе изготовки (три серии по шесть раз, интервал отдыха между сериями 60с ; время удержания и отдыха с)	ю уд	5
	ю от	15
	д уд	5
	д от	15
<i>Спортивная подготовка (стрельба)</i>		
Упражнения 6 м (30 выстрелов) 12 м (30 выстрелов)	ю	230-200 очков
	д	

Методическое обеспечение

При обучении стрельбе из лука используют следующие общепедагогические принципы.

Принципы комплексности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам подготовки, чтобы обеспечить в тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает учет индивидуальных особенностей лучника в зависимости от этапа многолетней подготовки, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенных педагогических задач:

- укрепление здоровья и закаливание организма;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых для

совершенствования основ техники и тактики стрельбы из лука;

- приобретение навыка в организации и проведении тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативов ОФП;
- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья занимающихся;
- обучение технике и тактике стрельбы из лука,
- подготовка всесторонне развитых юных стрелков из лука.

Методы обучения стрельбе из лука можно условно подразделять на: словесные, наглядные и специфические (практические). Используя различные словесные методы (рассказ, объяснение, лекцию, беседу, обсуждение), педагог дополнительного образования в процессе общения с детьми в доступной для них форме сообщает учащимся необходимую информацию. Словесные методы очень часто используются в сочетании с наглядными.

Наглядные методы, используемые в стрельбе из лука, весьма разнообразны. К ним относятся:

- 1) грамотный, в методическом смысле, показ различных упражнений, отдельных элементов техники выстрела и выстрела в целом, который обычно проводит педагог, показ (в сочетании с объяснением) различных элементов материальной части оружия и экипировки и т.д.;
- 2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники выполнения выстрела тем или иным стрелком в различных ситуациях, плакатов, схем, содержащих наглядную информацию о том или ином виде подготовки, и т.п.;
- 3) применение различных световых, звуковых, механических и электронных устройств, сообщающих информацию учащемуся и педагогу о параметрах движения, обеспечивающих реализацию прицельного выстрела из лука, об изменении положения средней точки попадания и о необходимости внесения корректив в прицельные устройства и т.д.

Методы практических упражнений (специфические) принято условно подразделять на:

- 1) методы, преимущественно направленные на овладение основами техники выполнения выстрела из лука, а затем на ее совершенствование;
- 2) методы, преимущественно направленные на развитие специальных двигательных качеств стрелка из лука.

Обе подгруппы методов тесно взаимосвязаны, дополняют друг друга и применяются в непрерывном единстве, обеспечивая, таким образом, эффективное решение всех поставленных задач.

При обучении юных лучников широко используется игровой метод. Игровой метод предусматривает выполнение двигательных действий в условиях игры, в пределах характерных для нее правил, арсенала технико-тактических приемов и ситуаций. Игровая деятельность требует от детей инициативы, смелости, настойчивости и самостоятельности, умения управлять своими эмоциями и подчинять личные интересы интересам команды, проявления высоких координационных способностей, быстроты реагирования, мышления, оригинальных и неожиданных для соперников технических и тактических решений.

Игровой метод - это метод комплексного совершенствования физических и психических качеств стрелка из лука, функциональных возможностей организма, двигательных умений и навыков. Его применение помогает развитию нравственных качеств личности, способствует формированию оптимального психоэмоционального состояния, необходимого стрелку в процессе тренировок и соревнований. Для развития и совершенствования специализированных качеств в стрельбе из лука применяются специальные стрелковые игры: «Дуэль», «Риск», «Выбывание» и др.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

1. Оборудованный тир.
2. Лук в сборе (по количеству учащихся).
3. Колчан со стрелами (по количеству учащихся).
4. Крага, напалечник, веревочка удерживающая лук (по количеству учащихся).
5. Щиты для стрельбы из лука.

Кадровое обеспечение:

- педагог дополнительного образования, прошедший специальную подготовку по стрельбе из лука;
- для осуществления контроля за здоровьем учащихся привлекаются медицинские работники;
- для осуществления контроля за микроклиматом в коллективе и состоянием танцоров привлекается педагог-психолог.

Информационное обеспечение:

В образовательном процессе по программе «Юный лучник» возможно использование тематических спортивных видео, фото, интернет – источников, публикаций в области физической культуры и спорта, стрельбы из лука.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА

1. Основы теории и методики физической культуры, А.М.Максименко, Москва, 2001.
2. Спортивная стрельба, учебник для институтов физической культуры, под ред.
3. Сопов, В.Ф. Условия психологической подготовки спортсмена к максимальному спортивному результату//Теория и практика психологической подготовки в современном спорте. Москомспорт. Методическое пособие: М.: 2010. – С.6-56.
4. Спортивная стрельба из лука. Теория и методика обучения: Учебное пособие /Ю.Н.Шилин, Е.Н.Белевич/ – М.: ТВТ Дивизион, 2011. – 280с
5. Стрельба из лука: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва и школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2006.
6. Тарасов, П.Ю. Построение тренировочных нагрузок силовой направленности в годичном цикле подготовки квалифицированных стрелков из лука: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04/ П.Ю.Тарасов. – Москва, 2013. - 24с.
7. Тарасова Л.В., Ешеев В.Н., Шадрина ГЛ. Исследование физической подготовленности стрелков из лука. - М.: ВНИИФК, 2004.
8. Тарасова, Л.В. Система комплексной оценки функционального состояния и физической подготовленности юных и квалифицированных стрелков из лука в процессе многолетней подготовки: дис. ... докт. пед. наук: 13.00.04/ Л.В.Тарасова. – Москва, 2014. - 269с.
9. Физическая подготовка стрелков из лука, Ю.Н.Шилин, Москва, РГАФК, 1995.
10. Шилин Ю.Н. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука – М.: Изд.Редак. - издательского отдела РГАВК, 1997.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ УЧАЩИХСЯ

1. Международная федерация стрельбы из лука (ФИТА), Российская федерация стрельбы из лука.: Правила соревнований по стрельбе из лука. -Москва. -2010 год
2. Руководство по настройке лука и стрел. Адаптация на русский язык - BigMichael © 2008
3. Сорреллс Брайн, Стрельба из лука для начинающих, - АСТ, Астрель,2006
4. Сыманович П.Г. Теоретические и методические основы многолетней подготовки стрелков из лука: Монография Сыманович П.Г., Предисл. С.Д.Бойченко. -МН.-БНТУ, 2005. -170
5. Шилин Ю.П., Лаптев А.П. Профилактика травм и профессиональных заболеваний у стрелков из лука. - М.: РГАФК, 2010. – 81 с.

Электронные ресурсы:

1. Интернет Правила соревнований <http://www.archery.su/>. 2011г.
2. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).
3. Официальный интернет-сайт Российской федерации стрельбы из лука (<http://www.archery.su/>).
4. <http://www.archery.su/>.

5. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<http://www.rusada.ru/>).
6. Официальный интернет-сайт ВАДА (<http://www.wada-ama.org/>).
7. Книга знаменитого корейского тренера KiSikLee "*TotalArchery*" на русском языке <http://www.archery-sila.ru/> . 2011г.

**Календарный учебный график
по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
«Юный лучник» на 2023-2024 учебный год**

1. Продолжительность учебного года по программе с 11 сентября 2031 года по 31 мая 2024 года.
- 2.

Этапы образовательного процесса		1 модуль	2модуль
Продолжительность учебного года		36 недель	
Продолжительность учебной недели		6 дней согласно расписанию каждой группы	
Количество учебных дней		108 дней	108 дней
Продолжительность учебных периодов	1 полугодие	10.09.2023 31.12.2023	10.09.2023 31.12.2023
	2 полугодие	09.01.2024- 31.05.2024	09.01.2024- 31.05.2024
Возраст детей		6-7 лет	8-9 лет
Продолжительность занятия		1 час	1 час
Режим занятий		3 раза в неделю	3 раза в неделю
Годовая учебная нагрузка		108 часов	108 часов
Аттестация	Промежуточная	-	
	Итоговая	апрель-май 2024 года	апрель-май 2024 года

Календарный план воспитательной работы.

№ п/п	Мероприятия	Сроки проведения
1	«Дни открытых дверей» – работа отделений и проведение мероприятий по привлечению детей.	сентябрь май
2	Проведение беседы в группах, занимающихся на тему: «Защита законных интересов молодежи от угроз, связанных с коррупцией»	сентябрь
3	Проведение мероприятий в рамках «Спорт против наркотиков»	по календарю
4	Организация и участие в проведении «Дня безопасности». Встреча занимающихся отделений с сотрудниками ГИБДД, беседа на тему «Профилактика травматизма и несчастных случаев с детьми надорогах»	в течение года
5	Теоретическое занятие «Ценности спорта.»	март

6	Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни»	апрель
7	День победы: акции «Бессмертный полк» беседы, конкурс рисунка	май
8	Спортивные мероприятия посвященных «Дню защиты Детей» эстафеты, конкурсы	июнь

Приложение № 3

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований по стрельбе из лука.

Общие положения

Настоящие правила обязательны для всех лиц, проводящих и принимающих участие в занятиях, тренировках и соревнованиях по стрельбе из лука.

Соблюдение правил безопасности является надёжной гарантией от несчастных случаев, обеспечивает установленный порядок во время занятий стрельбой, способствует достижению высоких результатов.

Ответственность за организацию стрельбы, подготовку помещения для стрельбы возлагается на лиц, уполномоченных организовывать и проводить занятия стрельбой.

Ответственность за порядок в тире и на стрельбище, за соблюдением мер безопасности во время стрельбы возлагается на руководителя (педагога дополнительного образования, инструктора).

Лица, допущенные к самостоятельным занятиям по индивидуальному графику, несут личную ответственность за соблюдение настоящих правил. Все учащиеся и педагоги должны неукоснительно соблюдать правила безопасности и требовать этого от других участников тренировочного процесса.

К занятиям спортивной стрельбой из лука допускаются только учащиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности и правилам стрельбы.

Обязательным является предоставление медицинской справки об отсутствии противопоказаний для занятий стрельбой из лука с визой врача.

Во время занятий стрельбой из лука категорически запрещается:

Пользоваться учебным или спортивным инвентарем без разрешения педагога или инструктора.

Выходить на линию огня без команды руководителя стрельбой. Начинать стрельбу без разрешения педагога или инструктора.

Стрелять из неисправного оружия.

Стрелять слева, сзади или спереди от стреляющего.

Производить выстрел вертикально вверх, выше ограждений, в сторону от направления стрельбы.

Трогать стреляющего стрелка во время выстрела.

Выносить с линии огня заряженное оружие.

Направлять оружие в каком бы состоянии оно не находилось: незаряженное, учебное, неисправное, разобранное) в сторону от линии стрельбы.

Направлять оружие в независимо от его состояния в сторону людей. Оставлять без присмотра снаряжение и инвентарь.

Передавать инвентарь для стрельбы другим лицам без уведомления или разрешения педагога или инструктора.

Самостоятельно разбирать и собирать луки и релизы, снимать и устанавливать полки, прицелы, тетивы.

Заключительные положения

Подход к мишеням разрешается только по окончании стрельбы по команде педагога или инструктора.

Если тренировка проходит на открытом стрельбище, то возможно организовать стрельбу с разных дистанций. При этом все учащиеся ведут стрельбу с одной линии, а разность дистанций обеспечивается перестановкой щитов на необходимые расстояния.

В процессе тренировки учащийся обязан следить за техническим состоянием инвентаря и незамедлительно сообщать о всех недостатках и неисправностях педагогу или инструктору.

При плохом самочувствии, получении травмы необходимо прекратить занятия и поставить в известность педагога или инструктора.

При несчастном случае, происшедшем во время стрельбы, следует немедленно оказать пострадавшему медицинскую помощь, при необходимости вызвать врача, поставить в известность местные органы внутренних дел.

Учащиеся, не выполняющие требования техники безопасности, игнорирующие замечания педагога, подлежат немедленному удалению со стрельбища или тира.