



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

Утверждаю:

Директор МАУДО «РГДТ»

_____ Ю.А. Меликов

Приказ от 08.09.2021 г № 235-Д

Протокол Педагогического Совета

№ 1 от 08.09.2021 г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Юный лучник»

Направленность: физкультурно-спортивная

1-ый модуль – ознакомительный уровень

(возраст детей 6-7 лет),

2-ый модуль – базовый уровень

(возраст детей 7-9 лет)

Срок реализации: 1 год

г. Рязань, 2021

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

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 самодостаточен. 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.

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.

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.