

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа №3 «Образовательный центр»
с. Кинель – Черкассы м.р. Кинель – Черкасский Самарской области

РАССМОТРЕНО

На заседании МО классных
руководителей
ГБОУ СОШ №3 «ОЦ» с.Кинель-
Черкассы

_____ Мухатаева И.А

Протокол №1

От 29 августа 2022года

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УР

_____ Мухатаева И.А

Протокол №1

От 29 августа 2022года

Утверждаю

Директор ГБОУ СОШ №3 «ОЦ»

с. Кинель – Черкассы

_____/ Зинченко Н.В./

«29» августа 2022г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению
«Стрельба из лука»

Ступень обучения (класс) **основное общее**

(начальное общее, основное общее, среднее (полное) общее образование с указанием классов)

Составил: Сивков Н.А.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностными результатами изучения курса является формирование следующих умений:

– *Определять и высказывать* под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

– В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

– *Определять и формулировать* цель деятельности с помощью учителя.

– *Проговаривать* последовательность действий.

– *Учиться высказывать* своё предположение (версию).

– *Учиться работать* по предложенному учителем плану.

– *Учиться отличать* верно выполненное задание от неверного.

– *Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.*

Познавательные УУД:

– Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного с помощью учителя.

– *Делать предварительный отбор источников информации.*

– *Добывать новые знания: находить ответы* на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя.

– *Перерабатывать полученную информацию: делать выводы* в результате совместной работы всей группы.

– *Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать.*

– *Преобразовывать информацию* из одной формы в другую.

Коммуникативные УУД:

– *Донести свою позицию* до других.

– *Слушать и понимать* других.

– *Совместно договариваться* о правилах общения и поведения и следовать им.

– *Учиться выполнять различные роли* в группе (лидера, исполнителя, критика).

Предметными результатами изучения курса являются формирование следующих умений.

- *описывать признаки предметов и узнавать предметы по их признакам;*

- *выделять существенные признаки предметов;*

- *сравнивать между собой предметы, явления;*

- *обобщать, делать несложные выводы;*

- *классифицировать явления, предметы;*

- *определять последовательность событий;*

- *давать определения тем или иным понятиям;*

- *выявлять функциональные отношения между понятиями;*

- *выявлять закономерности и проводить аналогии.*

Требования к уровню подготовки учащихся.

Ведущая цель программы – формирование интереса к физической культуре и спорту, развитие физических и психических качеств в соответствии с возрастными особенностями школьников через обучение стрельбе из лука.

Настоящая программа последовательно осуществляет решение следующих задач физического воспитания школьников:

- укрепление здоровья, физического развития и повышения работоспособности организма детей;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств и формирование мотивации к систематическим занятиям физическими упражнениями;
- приобретение практических знаний и теоретических сведений в сфере стрельбы из лука;
- развитие двигательных способностей и приобретение двигательных умений.

Данные цели и задачи реализуются через теоретические и практические занятия по обучению стрельбе из лука.

Для достижения целей программы первостепенное значение имеют:

- забота о здоровье детей, их эмоциональном благополучии.
- воспитание физических качеств (ловкость, быстрота, выносливость), развитие координации движений, умение ориентироваться в пространстве, формирование способности к самоконтролю за качеством выполняемых движений.
- воспитание у детей интереса к стрельбе из лука.
- максимальное использование разнообразных видов деятельности в целях повышения интереса к стрельбе из лука.
- творческая организация (креативность) занятий стрельбы из лука.
- вариативность использования образовательного материала, позволяющего повысить интерес к стрельбе из лука.

В соответствии с данной программой все вышеназванные задачи решаются, как в общем, так и специфическом для стрельбы из лука аспектах.

Занятия проводятся в разных формах: предполагаются как теоретические (беседы, просмотр мини-фильмов, роликов, презентаций) так и практические занятия.

В классе в условиях инклюзии обучаются дети с задержкой психического развития (основание - заключение областной ПМПК). Коррекционно - развивающая работа с данной категорией учеников проводится по следующим направлениям:

1. Совершенствование сенсомоторного развития:
 - развитие мелкой моторики рук;
 - оптико-пространственной ориентации,
 - зрительно-моторной координации и др.
2. Коррекция отдельных сторон психической деятельности:
 - развитие зрительного восприятия и узнавания;
 - развитие зрительной памяти и внимания;
 - развитие пространственных представлений ориентации;
 - развитие слухового внимания и памяти;
3. Развитие основных мыслительных операций:
 - навыков соотносительного анализа;
 - умения работать по словесной инструкции, алгоритму;
 - умения планировать деятельность;
 - развитие комбинаторных способностей.
4. Развитие различных видов мышления:
 - развитие наглядно-образного мышления;
 - развитие словесно-логического мышления (умение видеть и устанавливать логические связи между предметами, явлениями и событиями).
5. Коррекция нарушений в развитии эмоционально-личностной сферы (релаксационные упражнения для мимики лица, драматизация и т.д.).
6. Развитие речи, овладение техникой речи.
7. Расширение представлений об окружающем мире.

1. коррекция внимания (произвольное, произвольное, устойчивое, переключение внимания, увеличение объёма внимания) путём выполнения упражнений, заданий.
2. коррекция и развитие памяти (кратковременной, долговременной) путём выполнения упражнений
3. коррекция и развитие зрительного восприятия
4. развитие слухового восприятия
5. коррекция и развитие тактильного восприятия
6. коррекция и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности, соразмерности движений)
7. коррекция и развитие мыслительной деятельности (операций анализа и синтеза, выявления главной мысли, установление логических и причинно-следственных связей, планирующая функция мышления)
8. коррекция и развитие личностных качеств учащихся, эмоционально-волевой сферы (навыков самоконтроля, усидчивости и выдержки, умения выражать свои чувства).

Прогнозируемый результат реализации программы.

1. Проявление интереса к стрельбе из лука.
2. Умение обращаться с луком.
3. Заинтересованность и активное участие родителей по развитию познавательных способностей у своих детей.

I. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Распределение учебного времени по дисциплинам

Срок обучения: 34 часов,

Категория занимающихся: дети старше 11 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям по стрельбе из лука

<i>№ № n/n</i>	<i>Наименование разделов</i>	<i>Всего часов</i>
1	Теоретическая подготовка	2
2	Специальная физическая подготовка	10
3	Технико-тактическая подготовка	22
Всего:		34

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Теоретическая подготовка»					
№ п\п	Название разделов и тем	Форма занятия	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях стрельбой из лука. Оборудование и спортивный инвентарь. История развития стрельбы из лука.	Учебное занятие	2	1	
2	Личная гигиена в стрелковом спорте. Роль разминки. Правильная осанка, как основа техники стрельбы. Общая характеристика спортивной тренировки по стрельбе из лука.			1	

«Специальная физическая подготовка»					
№№ п\п	Название разделов и тем	Форма занятия	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1	Вспомогательные упражнения с эластичным бинтом у зеркала	Учебное занятие	10		3
3	Статические упражнения на удержание лука в натянутом положении без стрелы у зеркала				3
5	Многократные натяжения лука				4

«Технико-тактическая подготовка»					
№№ п\п	Название разделов и тем	Форма занятия	Количество часов		
			Всего	Теория	Практика
1	Освоение основных элементов изготовления (правильное положение туловища, постановка головы, рук, ног, захват тетивы и удержание лука)	Учебное занятие	22		2
2	Отработка стойки стрелка из лука				2
3	Техника натяжения лука				2
4	Прицеливание				2
5	Управление дыханием				2
6	Освоение основных элементов техники выстрела				5
8	Стрельба из лука на дистанции 3-5 м				7

Содержание программы и методическое обеспечение (начальная подготовка)

	Название разделов и тем	Организационно методические указания
1 1.	-правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях стрельбой из лука. Оборудование и спортивный инвентарь.	Изучение правил техники безопасности и профилактики травматизма на занятиях и в обращении с луком и стрелами. Первичный инструктаж.
2	История развития стрельбы из лука	Расширение теоретических знаний Ознакомление с историей развития стрельбы из лука, результатами последних достижений в данном виде спорта.
3	Личная гигиена в стрелковом спорте. Роль разминки. Правильная осанка, как основа техники стрельбы	Ознакомление с вопросами личной гигиены в спорте с целью профилактики травматизма, уменьшения отрицательных воздействий статических нагрузок на организм стрелка
4	Общая характеристика спортивной тренировки по стрельбе из лука.	Построение тренировочного процесса, планирование нагрузки
2	<i>Общая физическая подготовка</i> Дыхательные упражнения Общеразвивающие упражнения без предметов Общеразвивающие упражнения на силу с использованием отягощений (гантели, эластичный бинт, эспандеры) Специальные корригирующие упражнения (бег, ходьба, наклоны, вращение туловища) Подвижные игры (активный отдых) Упражнения на удержание лука в противоположной позе изготровке (зеркальной) Упражнения для развития силовой выносливости	Подготовка организма к перенесению стрелковой нагрузки сохранение и увеличение подвижности в суставах Увеличение жизненной емкости легких Снятие ассиметричных нагрузок на мышечную систему и опорно-двигательный аппарат Загрузка мышц противоположной стороны туловища Симметричное развитие опорно-двигательного аппарата, повышение эластичности мышц и связок Развитие силовой выносливости

3	<p><i>Специальная физическая подготовка</i></p> <p>Вспомогательные упражнения с эластичным бинтом у зеркала</p> <p>Упражнения со стрелковыми тренажерами</p> <p>Статические упражнения на удержание лука в натянутом положении без стрелы у зеркала</p> <p>Тренировка без выстрела</p> <p>Многократные натяжения лука</p>	<p>Служит быстрому и надежному освоению техники стрельбы, приобретению специальных качеств (пространственных, временных и т.д.), закрепление стрелковых навыков</p> <p>Имитируют спортивное движение</p> <p>Соответствуют структурно-функциональной модели двигательного акта</p> <p>Развитие специальной статической выносливости</p> <p>Развитие специальных качеств, отработка различных элементов техники</p>
4.	<p><i>Технико-тактическая подготовка</i></p> <p>Освоение основных элементов изготовления (правильное положение туловища, постановка головы, рук, ног, захват тетивы и удержание лука)</p> <p>Отработка стойки стрелка из лука</p> <p>Техника натяжения лука</p> <p>Прицеливание</p> <p>Управление дыханием</p> <p>Освоение основных элементов техники выстрела</p> <p>Обучение стрельбе с кликером.</p> <p>Стрельба из лука на дистанции 3-5 м</p>	<p>Овладение прочной и наиболее рациональной техникой</p> <p>Совершенствование техники стрельбы</p>