

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр творчества»
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

Рассмотрена на педсовете
МБОУ ДО «ЦТ»
Протокол №1 от 08.09. 2022г.



Утверждена приказом № 50
МБОУ ДО «ЦТ»
от 08.09.2022 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Алдын согун» /стрельба из лука/
физкультурно-спортивной направленности

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации программы: 2 года

Количество часов: 504

Разработал: Кужугет Саин Дортен-оолович
педагог дополнительного образования

Кызыл-Мажалык

2022

СТРУКТУРА ДООП

Титульный лист

Раздел 1. Комплекс основных характеристик ДООП.

1.1. Пояснительная записка (описание ДООП)

1.2. Цель и задачи ДООП

1.3. Содержание ДООП

Учебный план

Содержание учебного плана

1.4. Планируемые результаты

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий.

2.1. Календарный учебный график

2.2. Условия реализации ДООП

2.3. Формы аттестации

2.4. Оценочные материалы

2.5. Методические материалы

2.6. Календарный план воспитательной работы

3. Список литературы

4. Приложения

1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (далее ДООП) «Алдын согун» – физкультурно-спортивная.

Актуальность обучения технике стрельбы из тувинского лука обуславливается сохранением тувинских национальных традиций. Стрельба из лука издавна была одной из важных спортивных игр, проводимых в рамках Наадым /праздник животноводов/.

Программа составлена на основании:

- Закона Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями от 30.09.2020);
- Письма Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Приказа Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»;
- Устав МБОУ ДО «Центр творчества» Барун-Хемчикского кожууна.

Отличительной особенностью ДООП можно считать то, что в ходе обучения по данной ДООП обучающимся предоставляется возможность освоить навыки технологии изготовления тувинского национального лука.

Новизна состоит в привлечении учащихся к традиционному спорту тувинцев – стрельбе из лука, что позволяет отвлечь учащихся от безнадзорности и вредных привычек, тем самым снизить уровень правонарушений среди подростков.

Адресат Программы. Программа адресована учащимся средних и старших классов в возрасте от 10 до 17 лет. Наполняемость группы максимальная – 15 человек, минимальная – 8 человек.

Объём Программы: На полное освоение Программы требуется 504 часа. Первый год обучения рассчитан на 216 часов, а второй год обучения на 288 часов.

Срок освоения Программы - 2 учебных года, включая осенние, зимние, весенние каникулы. Обучение по 1 модулю /1 год обучения/ начинается с 15 сентября и заканчивается 30 мая, по 2 модулю /2 год обучения/ - с 1 сентября по 25 мая.

Форма обучения: очная, возможны дистанционные занятия, с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Уровень ДООП – базовый.

Особенности реализации образовательного процесса

Форма реализации Программы – традиционная.

Организационные формы обучения – групповые, разновозрастные /учитывается успеваемость обучающихся/.

Режим занятий. При изучении первого модуля занятия проводятся 2 раза в неделю по 3 часа, второго модуля – 2 раза в неделю по 3 часа и 1 раз по 2 часа. Продолжительность 1 занятия – 40 минут.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Цель – сохранение и развитие традиций стрельбы из лука, как вида национального спорта тувинцев.

Цель Программы конкретизирована следующими **задачами:**

Обучающие:

- формировать устойчивый интерес у обучающихся к занятиям по стрельбе из лука;
- формировать у обучающихся необходимые теоретические знания;
- обучить технике стрельбы из лука;
- обучить технологии изготовления тувинского традиционного лука;

Развивающие:

- укрепить здоровье обучающихся, пропагандировать здоровый образ жизни;
- развить физические способности и физические качества обучающихся;
- развить навыки ухода за материальной частью.

Воспитательные:

- сохранить традиции тувинского народа;
- воспитывать моральные и волевые качества;
- воспитывать чувства гражданственности и целеустремленности.

1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план 1 модуля «Базовый уровень»

| № | Тема занятия | Кол-во часов | из них | | Формы аттестации/ контроля |
|---|----------------------------------------|--------------|--------|----------|--------------------------------------------------------------------------|
| | | | теория | практика | |
| 1 | Из истории лука | 4 | 2 | 2 | тестирование на знание истории стрельбы из лука, оценка техники стрельбы |
| 2 | Понятие о стрельбе из лука | 8 | 3 | 5 | беседа |
| 3 | Лук, его части, принадлежности лучника | 28 | 12 | 16 | тестирование |
| 4 | Мишень. Стрельбища. | 42 | 14 | 28 | мини-соревнование |
| 5 | Изготовление лука | 58 | 12 | 46 | тестирование |
| 6 | Начальная подготовка | 72 | 20 | 52 | проверка навыков стрельбы |
| | Итоговое занятие | 4 | - | 4 | соревнование |
| | Итого часов | 216 | 55 | 89 | |

Содержание 1 модуля «Базовый уровень»

Раздел 1. Из истории лука (4 ч.)

Из истории тувинского традиционного лука. О тувинских лучниках и о титулах лучников Республики Тыва. Просмотр фото-видеоматериалов республиканских соревнований стрельбы из лука. Встреча с лучниками Барун-Хемчикского кожууна

Раздел 2. Понятие о стрельбе из лука (8 ч.)

Классификация луков, деление луков. Требования к стрелкам, принадлежности лучника. Техника безопасности при стрельбе из лука

Раздел 3. Лук, его части, принадлежности (28 ч.)

Термины по технике стрельбы. Уход за материальной частью. Изготовление тетивы, подбор стрел. Оперение. Изготовление и наклеивание

Раздел 4. Мишень. Стрельбища (42 ч.)

Колебание стрелы, тетивы, прогиб рукоятки. Элементы техники стрельбы. Надевание и снятие тетивы. Установка стрелы на луке.

Раздел 5. Изготовление лука (58 ч.)

Тетива, закручивание тетивы. Подготовка кожаных материалов. Изготовление рожков лука из дерева. Изготовление стрел. Изготовление мишеней округлой формы (баглар).

Раздел 6. Начальная подготовка по стрельбе из лука (72 ч.)

Виды стоек. Прицеливание. Схема прицеливания. Обработка выстрела.

Управление дыханием. Стрельбища.

Учебно-тренировочная подготовка по стрельбе из лука. Физическая подготовка по стрельбе из лука. Правила соревнований по стрельбе из лука. Техническая подготовка. Ошибки при стрельбе. Физическая подготовка. Техническая подготовка.

Итоговое занятие (4)

Проверка теоретических знаний, техники безопасности. Оценка техники стрельбы

Учебный план 2 модуля «Продвинутый уровень»

| № | Название раздела, темы | Количество часов | Из них | | Формы аттестации/ контроля |
|----|-----------------------------|------------------|--------|----------|--------------------------------|
| | | | Теория | Практика | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 72 | 22 | 50 | проверка навыков стрельбы |
| 2 | Специальные упражнения | 84 | 30 | 54 | |
| 3 | Элементы стрельбы из лука | 124 | 24 | 100 | тестирование |
| | Итоговые занятия | 8 | - | 8 | соревнования среди обучающихся |
| | Всего | 288 | 32 | 204 | |

Содержание 2 модуля «Продвинутый уровень»

Раздел 1. Общая физическая подготовка (50 ч.)

Упражнения на развитие общей выносливости, силы, ловкости, гибкости. Подвижные и спортивные игры.

Раздел 2. Специальные упражнения (44 ч.)

Волевые и моральные качества. Развитие специальных физических качеств (сила, выносливость, гибкость). Психологическая подготовка. Встречи с лучниками, имеющими титулы.

Раздел 3. Элементы стрельбы из лука (122 ч.)

Правила поведения, безопасность при обращении с оружием. Совершенствование элементов техники стрельбы на 3-5 м. Учебно-тренировочная стрельба на дистанциях 18,30,50,60,70,90 м. Комплексная стрельба на дистанциях 18,30,50,60,70,90 м. Судейская и инструкторская практика.

Соревнование «Самый меткий»

1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

По итогам обучения 1 модуля обучающиеся должны **знать:**

- традиции тувинского народа по стрельбе из лука;
- необходимые теоретические знания по стрельбе из лука (классификацию луков, требования к стрелкам, необходимые материалы для изготовления луков);
- технику безопасности при стрельбе из лука;
- колебание стрелы, тетивы, прогиб рукоятки;
- установку стрелы на луке

уметь:

- самостоятельно изготавливать тувинский традиционный лук;
- ухаживать за материальной частью;
- изготавливать тетивы, а также надевать и снимать их;
- правильно подбирать стрелы;
- изготавливать мишень округлой формы (баг);
- принимать участие в соревнованиях.

К концу обучения 2 модуля по ДООП «Алдын согун» обучающиеся должны **знать:**

- виды стоек;
- правильно целиться;
- правила соревнований по стрельбе из лука;
- ошибки при стрельбе.

Кроме этого, обучающиеся должны **уметь:**

- управлять дыханием во время стрельбы;
- целиться в центр мишени;
- принимать правильную стойку во время стрельбы;
- в совершенстве стрелять из тувинского традиционного лука;

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № | Число/месяц | Время проведения занятия | Форма занятия | Количество часов | Место проведения | Форма контроля |
|--------------------------|--------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1 полугодие | 15 сентября - 31 декабря | Согласно учебному расписанию | Беседы, проверка знаний, ролевые игры, посещение библиотеки | 16 учебных недель | МБОУ ДО «ЦТ» Барун-Хемчикского кожууна | Входящая диагностика. Контроль за 1 полугодие |
| 2 полугодие | 01 января - 25 мая | Согласно учебному расписанию | Беседы, проверка знаний, ролевые игры, посещение библиотеки | 20 учебных недель | МБОУ ДО «ЦТ» Барун-Хемчикского кожууна | Контроль за 2 полугодие |
| Итого: 36 учебных недель | | | | | | |

2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение:

светлый кабинет, оснащенный партами, стульями, наличие площадки для стрельбы

Перечень оборудования, инструментов и материалов:

- лобзик электрический;
- труборез электрический;
- натуральная кожа;
- материалы из дерева, березы;
- клей для дерева;

- специальные нити для тетивы;
- фанера;
- резак;
- ножницы;
- карбоновые рейки;
- ленты для крепления;
- перья для оперения стрел;
- мишени округлые из замшевых ремней – баг.

Информационное обеспечение:

- аудиоматериалы;
- видеоматериалы;
- интернет источники;
- разработки игр;
- тест-задания.

Кадровое обеспечение. Занятия проводятся педагогом, обладающим навыками стрельбы из тувинского традиционного лука, а также умеющим их изготавливать. Педагог должен иметь средне-специальное или высшее педагогическое образование и практические навыки в сфере организации соревнований и спортивной деятельности детей.

2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для оценки результативности учебных занятий применяются:

- предварительный контроль – проводится перед началом изучения учебного материала / тестирование на знание истории стрельбы из лука, оценка техники стрельбы/;
- текущий – проверка навыков стрельбы, приобретенных в ходе изучения нового материала, его повторения, закрепления и практического применения;
- тематические – мини-соревнования и оценка теоретических знаний через тестирование;
- периодические – контроль по целому разделу /тесты, соревнования/;
- промежуточный – контроль в конце учебного года с учетом результатов периодического контроля /соревнование «Самый меткий»/

2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Мониторинг образовательного уровня обучающихся проводится в начале учебного года, в конце I и II полугодий посредством проверки техники стрельбы и проверки теоретических знаний (тестирование).

— см. Приложение 1

— см. Приложение 2

2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:

- словесные методы;

- наглядные методы;
- практические методы;
- объяснительно-иллюстративные методы;
- репродуктивные методы;
- игровые методы – закрепление и отработка знаний во время игр.

Педагогические технологии, используемые на занятиях:

- технология индивидуализации обучения;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- технология разноуровневого обучения;
- технология игровой деятельности;
- коммуникативная технология обучения;
- здоровьесберегающие технологии.

Формы организации учебного занятия:

Теоретические занятия представлены сообщением основных сведений о тувинском традиционном луке, о знаменитых лучниках, имеющих титул, правил соревнований у тувинцев, об основных технических характеристиках лука, истории стрелкового спорта, технике и методике стрельбы, основные правила по технике безопасности во время тренировочных занятий, а также особенности стрельбы из различных положений.

Практические занятия позволяют освоить умения и навыки изготовления тувинского традиционного лука, а также техники стрельбы.

Алгоритм учебного занятия:

1. подготовка к занятию;
2. организационный момент (приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу, объявление темы занятия, целеполагание);
3. физическая подготовка к занятию;
4. теоретическая часть;
5. практическая часть;
7. рефлексия, подведение итогов занятия.

Дидактические материалы:

- инструкционные карточки;
- плакаты со схемами расположения стрелков;
- тест-материалы.

2.6 КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| № п/п | Направления воспитательной работы | Название мероприятия, события, форма проведения | Цель | Краткое содержание | Сроки проведения | Ответственный исполнитель |
|-------|-----------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------|
| 1 | Экологическое | «Чистое село», уборка территории «Аллеи Славы» | Привитие чистоплотности, любви к Родине | Очистка от мусора территории Аллеи Славы с детьми. Поощрение за труд | октябрь | Педагог |
| 2 | Интеллектуально-развивающее | Игра «Слабое звено» | Развитие познавательных способностей детей | Игра проводится в 3 тура. Победитель определяется в ходе игры. | январь | Педагог |
| 3 | Профилактика употребления ПАВ | «НЕТ наркотикам!», беседа | Профилактика вредных привычек | 1. Опрос о вредных привычках 2. Информация о ПАВ 3. Просмотр видеороликов 4. Подведение итогов | март | Педагог |
| 4 | Патриотическое | Акция «Георгиевская лента» | Формирование патриотических чувств, выражение чувства благодарности ветеранам | 1. Беседа о значении георгиевской ленточки 2. Раздача, завязка георгиевской ленточки гражданам села | май | Педагог |

Список литературы для педагога

1. Немогаев В.В., Шилин Ю.Н. «Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания». – М.:ФИС, 1986
2. Тарасова Л.В. «Особенности развития организма юных стрелков в подростковом периоде» - М.: ВНИИФК, 2002
3. Шилин Ю.Н. «Техническая подготовка стрелков из лука» - М.:РГАФК, 1998
4. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. М. Просвещение, 2010.

Список литературы для обучающихся и родителей

1. Тарасова Л.В. «Особенности развития организма юных стрелков в подростковом периоде» - М.: ВНИИФК, 2002
2. Ондар М.В. «Тувинская национальная игра стрельбы из традиционного лука: стрельба из лука в ремень». – Кызыл, 2018. – 38 с.
3. «Юный стрелок» авторская ДООП педагога дополнительного образования МБОУ «Ржаксинская СОШ № 1им. Н.М.Фролова» Рогачёва Руслана Валерьевича, с. Ярославка, 2018

Интернет-источники:

1. <https://www.youtube.com/watch?v=FmousxrcSA0>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=9VEWJr2NIuA>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=DeSWbu3F1tQ>
4. https://www.youtube.com/watch?v=eNl_06UrZHE

Вариант контрольных вопросов для 1 года обучения

1. Меры безопасности при стрельбе из лука
2. Порядок обращения с луком и стрелами. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.
3. История развития традиционной стрельбы из лука.
4. Основы техники стрельбы

Выстрел. Траектория стрелы

1. Положение корпуса, рук, ног, головы, положение кисти правой руки на шейке приклада и приклада у плеча.
2. Понятие прицеливания.
3. Влияние упражнений на расслабление различных групп мышц на результативность стрельбы. Спортивные и подвижные игры как средство активного отдыха

Вариант контрольных вопросов для 2 года обучения

1. Правила поведения в помещении для проведения стрельбы (спортзале, улице и др.)
2. Сигналы и команды, подаваемые при проведении стрельб и их выполнение.
3. Правила проведения соревнований
4. Порядок стрельбы. Перерывы в стрельбе.
5. Ошибки и помехи при медленной стрельбе.
6. Права и обязанности педагога и обучающихся
7. Меры безопасности при проведении соревнований.



Фотографии обучающихся

Будни



Участвуем в различных конкурсах и акциях



Соревнования между лучниками
МБОУ СОШ с. Шекпээр и МБОУ СОШ с. Барлык

