

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа им. Бавун-бол У.А. с. Элегест Чеди-Хольского кожууна РТ

Согласовано
заместитель по ВР
Л.М. /Кыргыс Л.М./
« 31 » августа 2024 г.

Согласовано
заместитель по ВР
Н.М-Х. /Н. М-Х./
приказом № *69* от « 31 » августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Стрельба из лука»

ДЛЯ 1-7 КЛАССОВ

НА 2024/2025 УЧЕБНЫЙ ГОД

Составитель программы
Тулуш Начын Мерген-Херелович,
педагог дополнительного образования

2024 г.

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основные характеристики программы:

Дополнительная общеразвивающая программа «СТРЕЛЬБА ИЗ КЛАССИЧЕСКОГО ЛУКА» (далее - Программа) реализуется в соответствии с **нормативно-правовыми документами:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (статья 75, пункт 2) «Об образовании в РФ»<https://www.zakonrf.info/zakon-ob-obrazovanii-v-rf/75/>
- Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/403709682/>
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 N 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14".
<https://docs.cntd.ru/document/420207400>
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
<https://rg.ru/documents/2015/06/08/vospitanie-dok.html>
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».https://summercamps.ru/wp-content/uploads/documents/document_metodicheskie-rekomendacii-po-proektirovaniyu-obscherazvivayuschih-program.pdf
- Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"// Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №2.<https://укцсон.пф/upload/documents/informatsiya/organizatsiya-otdykha-i-ozdorovleniya-detey/3.%20%D0%A1%D0%9F%202.4.3648-20.pdf>
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020г. № ВБ – 976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий»
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/73931002/>
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/>
- Устав учреждения утв. Приказом МОиН РБ от 03.12.2014 г.№2046.
<http://sozvezdie03.ru/sites/default/files/docs/ustav.pdf>

- Положение об электронном журнале и Положение об организации образовательного процесса с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ) утв. Приказом директора ГАУ ДО РБ «РЦХТТ «Созвездие» от 31.08.2020 г. № 88-П.
http://sozvezdie03.ru/sites/default/files/docs/88-p_polozhenie_o_distante_i_elektronnom_zhurnale.pdf
- Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеразвивающей программы от 30.08.2023 г.
http://sozvezdie03.ru/sites/default/files/docs/polozhenie_o_razrabotke_i_strukture_dopolnitelnoy_obshcherazvivayushchey_programmy.pdf

Актуальность: актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время, среди спортсменов, в том числе самых юных, все чаще наблюдается стремление добиться победы любой ценой, даже за счет здоровья, нарушения нравственных норм. В этой ситуации все более очевидна необходимость разработки и внедрения в практику такой программы подготовки, которая позволяла бы не только приобщить детей и молодежь к активным занятиям спортом, но в первую очередь получить максимально полный социально-педагогический и культурный эффект от этих занятий. Многие дети не справляются с современными нагрузками на учебно-тренировочных занятиях, а для занятий в спортивно-оздоровительных группах не требуется хорошая функциональная подготовка и прекрасно развитые физические качества. Поэтому, использование данной программы позволяет охватить значительный контингент занимающихся, сформировать устойчивый интерес к занятиям стрельбой из лука.

Обучение включает в себя следующие основные предметы: физическая культура

Вид программы: типовой учебно-тренировочная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Адресат программы: дополнительная образовательная программа реализуется для обучающихся с 7 лет. Зачисляются желающие заниматься оздоровительными физическими упражнениями и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду деятельности. Программа рассчитана на реализацию в течение 6 лет подготовки с 7-летнего возраста.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые учебно-тренировочные и теоретические занятия; медико-

восстановительные мероприятия; тестирование и медицинский контроль; участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

Средние школьники: 11–14 лет. Подростковый возраст обычно характеризуют как *переломный, переходный, критический, но чаще как возраст полового созревания*. Л. С. Выготский различал три точки созревания: *органического, полового и социального*. Л. С. Выготский перечислял несколько основных групп наиболее ярких интересов подростков, которые он назвал доминантами. Это «*эгоцентрическая доминанта*» (*интерес подростка к собственной личности*); «*доминанта дали*» (*установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние*); «*доминанта усилия*» (*тяга подростка к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упорстве, хулиганстве, борьбе против воспитательского авторитета, протеста и других негативных проявлениях*); «*доминанта романтики*» (*стремление подростка к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму*).

<https://nsportal.ru/shkola/inostrannye-yazyki/library/2015/12/14/psihologo-pedagogicheskaya-harakteristika-detey>

Старшие школьники: 15-18 лет. *Ведущее место в учебной деятельности у старших школьников занимают мотивы, связанные с самоопределением и подготовкой к взрослой жизни.* Главным становится *поиск смысла жизни*. Ведь выбор профессии во многом определяет эти поиски. Да еще и многопредметность нашего обучения. Школьники овладевают философией, *они стремятся познать окружающий мир, выявить основные его закономерности*. Знания являются основой для формирования отношения школьников к разным явлениям мира, к людям, к законам, природе.

<https://ped-kopilka.ru/pedagogika/starshii-shkolnyi-vozrast-harakteristika-kratko.html>

Срок и объем освоения программы:

Срок реализации Программы - 6 лет

- «Стартовый уровень» - 1 год обучения
- «Базовый уровень» - 2-4 год обучения
- «Продвинутый уровень» - 5-6 год обучения

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: группы разновозрастные

Режим занятий:

младшая группа: 1 час (45 мин) x 1 раз в нед.

1.2. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Цель: привлечение максимально возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни; привить учащимся интерес к занятиям стрельбой из лука; обеспечение разносторонней физической подготовленности будущих стрелков.

Задачи:

- вовлекать максимальное число детей и подростков в систему спортивной подготовки по стрельбе из лука, направленную на гармоничное развитие физических качеств, изучение базовой техники стрельбы из лука, волевых и морально-этических качеств личности;
- сформировать потребность к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни;
- сформировать спортивное мастерство стрелков из лука, к которому относятся состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- совершенствовать технико-тактический арсенал, воспитать специальные психические качества;
- формировать соревновательный опыт с целью повышения спортивных результатов.

Обучающие (предметные):

1. познакомить с видом спорта через исторические данные (даты, события, ФИО), развивать познавательный интерес к стрельбе из лука, приобретать определенные знания, умения, навыки по стрельбе из лука; формировать теоретические знания, характерные для данного вида спорта.

Воспитательные (личностные) –

1. создать положительную среду взаимоотношений... (со сверстниками, в командной работе).
2. наработать (волевые) качества характера: дисциплинированности, усидчивости, аккуратности ...

Развивающие (метапредметные) –

1. выявить уровень способностей детей (пед. диагностика «УСД»);
2. активизировать высшие психические функции ребёнка: внимание, восприятие, память, мышление, воспроизведение;
3. развить навыки: целеустремлённости, самоорганизации, самостоятельности, последовательности процесса.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах занимающихся, которые приобретаются в процессе занятий.. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении занимающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, а также в умении использовать приобретенные умения и навыки для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве.

В области познавательной культуры:

- владение знаниями о развитии стрельбы из лука, технике и тактике стрельбы;

- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастным и половым нормативам;

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма;

- владение знаниями по основам организации и проведения занятий тренировочной направленности.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения и взаимодействия в процессе тренировочной, игровой и соревновательной деятельности;

- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении;

- владение умением предупреждать конфликтные ситуации во время совместных занятий физической культурой и спортом, разрешать спорные проблемы на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха;

- умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

- коррекция телосложения, желание поддерживать его в рамках принятых норм и представлений посредством занятий физической культурой;

В области коммуникативной культуры:

- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время тренировочной и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

- владение навыками выполнения разнообразных физических упражнений различной функциональной направленности, применения их в игровой и соревновательной деятельности;

- владение навыками при выполнении стрельбы.

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей занимающихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения программы по стрельбе из лука, в единстве с освоением программного материала других общеобразовательных дисциплин (основных и дополнительных), универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизни учащихся.

В области познавательной культуры:

- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долговую сохранность творческой активности;
- понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- уважительное отношение к окружающим, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение тренировочных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, качественно повышающих результативность выполнения заданий;
- рациональное планирование режима дня, умение организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность.

В области эстетической культуры:

- восприятие красоты телосложения в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья;
- восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения;
- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений, применяемых при стрельбе из разных видов оружия и оздоровительной физической культуре;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование

этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты характеризуют опыт занимающихся в стрельбе из лука, который приобретается и закрепляется в процессе освоения программы.

В области познавательной культуры:

- знания по истории и развитию стрельбы из лука в России и за рубежом;
- знания правил проведения соревнований по стрельбе из лука;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности;
- соблюдать правила стрельбы из лука на различных дистанциях.

В области трудовой культуры:

- способность преодолевать трудности, выполнять тренировочные задания по технической и физической подготовке в полном объеме;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой разной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды.

В области эстетической культуры:

- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями.

В области коммуникативной культуры:

- способность интересно и доступно излагать знания о стрельбе из лука, грамотно пользоваться понятийным аппаратом;
- способность осуществлять судейство соревнований по стрельбе из лука, владеть терминологией судейства.

К концу прохождения программы обучающиеся должны:

- знать меры безопасности и правила выполнения стрельбы из лука;
- владеть понятиями о стрельбе и выстреле;
- знать основное устройство лука;
- уметь осуществлять уход за луком и стрелами, организовать их хранение;
- уметь выполнять подготовку лука к стрельбе;
- уметь судить соревнования по стрельбе из лука.

	Стартовый уровень	Базовый уровень	Продвинутый уровень
Знать	знать меры безопасности и правила выполнения стрельбы из лука	знать основное устройство лука	знать основное устройство лука
Уметь	уметь осуществлять уход за луком и стрелами, организовать их хранение	уметь выполнять подготовку лука к стрельбе	уметь судить соревнования по стрельбе из лука
Владеть	владеть понятиями о стрельбе и выстреле	владение знаниями о развитии стрельбы из лука, технике и тактике стрельбы	владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнерами во время игровой и соревновательной деятельности. Владеть терминологией судейства
Проявлять	способность проявлять дисциплинированность	способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности	способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности

**1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ «Стрельба из классического лука» Стартовый уровень (1 год обучения)
Учебный план**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов
		Всего
1.	Теория и методика ФКиС	10
1.1.	История развития стрельбы из лука	1
1.2.	Место и роль физической культуры в современном обществе	1
1.3.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	1
1.4.	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	1
1.5.	Строение и функции организма человека	1
1.6.	Основы здорового образа жизни	2
1.7.	Техника безопасности на занятиях ИВС, оборудование, инвентарь и спортивная экипировка	2
2.	Общая и специальная физическая подготовка	24
2.1.	Общая физическая подготовка	3
2.1.	Специальная физическая подготовка	3
3.	Избранный вид спорта	2
3.1.	Основы техники и тактики ИВС	2
3.2.	Соревновательная практика	2
4.	Специальные навыки	2
5.	Спортивное и специальное оборудование	2
6.	Самостоятельная работа	2
7.	Контрольные нормативы	2
8.	Судейская практика	4
	Итого:	34

2. Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. КАЛЕНДАРНО-УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Стартовый уровень

№	дата	Кол-во час.	Название темы	Фактическая дата проведения
1		1	История развития стрельбы из лука	
2		1	Место и роль физической культуры в современном обществе	
3		1	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	
4		1	Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса	
5		1	Строение и функции организма человека Влияние физических упражнений	
6		2	Основы здорового образа жизни, гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена, врачебный контроль, самоконтроль, первая помощь. Спортивный массаж	
7		3	Техника безопасности на занятиях ИВС, оборудование, инвентарь и спортивная экипировка Инструктаж по технике безопасности и правилам стрельбы.	
8		6	Общая и специальная физическая подготовка. Кроссовая подготовка Элементы акробатики Строевые упражнения Общеразвивающие упражнения	
9		1	Основы техники и тактики ИВС	
10		1	Соревновательная практика	
11		3	Специальные навыки	
12		3	Спортивное и специальное оборудование	
13		3	Самостоятельная работа	
14		3	Контрольные нормативы	
15		4	Судейская практика	
		34		

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	(34) 36 недель
Количество учебных дней	1 год обучения (от 144 час. - 72 дня) 2 год обучения (от 216 час. - 108 дней) 3 год обучения (от 216 час. - 108 дней) 4 год обучения (от 216 час. - 108 дней) 5 год обучения (от 216 час. - 108 дней) 6 год обучения (от 216 час. - 108 дней)
Даты начала и окончания учебного года	С 1 сентября для обучающихся второго и последующих лет обучения С 11.09.2023 для обучающихся 1 года обуч. 31.05.2024 г. (приказ № от)
	С 1 сентября для обучающихся второго и последующих лет обучения С 11.09.2024 для обучающихся 1 года обуч. 31.05.2025 г. (приказ № от)
	С 1 сентября для обучающихся второго и последующих лет обучения С ____ 09.2025 для обучающихся 1 года обуч. 31.05.2026 г. (приказ № от)
Сроки промежуточной аттестации	(по УТП) входная- октябрь Промежуточная- декабрь Рубежная- май в конце 1,2 года обучения
Сроки итоговой аттестации (при наличии)	(по УП) в конце 6 года обучения (май)

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика (заполнить)
Материально-техническое обеспечение	Площадь зала 240 кв.м. - перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы -луки(10 шт) -стрелы (60 шт) - щиты (4 шт)
Информационное обеспечение Ссылки:	https://ya.ru/video/preview/2049697132853627389 https://ya.ru/video/preview/7623269946172206726 https://ya.ru/video/preview/3808221699542540269
Кадровое обеспечение	Учитель физической культуры; Педагог дополнительного образования

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Формами аттестации являются:

Критерии - признаки, основания, правила принятия решения по оценке чего-либо на соответствие предъявленным требованиям.

Основным критерием для зачисления в группы по стрельбе из лука - выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	2
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	3
Выносливость	2
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,5 с)
Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,8 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,3 м)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 25 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 20 раз)

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Челночный бег 3 x 10 м (не более 9,5 с)	Челночный бег 3 x 10 м (не более 10,0 с)

Скоростно-силовые качества	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 4,0 м)	Бросок набивного мяча 1 кг (не менее 3,5 м)
	Подъем туловища из положения лежа (не менее 35 раз)	Подъем туловища из положения лежа (не менее 30 раз)
Выносливость	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 13 раз)	Натяжение тетивы лука до касания подбородка (не менее 11 раз)
Техническое мастерство	Обязательная техническая программа	Обязательная техническая программа
Спортивный разряд	Третий спортивный разряд	

При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

- Челночный бег 3 x 10 метров. Проводится на ровной дорожке не менее 12-13 метров. Начало и конец 10-метрового участка, отмечается линиями (стартовая и финишная черта). В забеге принимают участие один или два человека, на линии старта для каждого участника кладут по два кубика. По команде «На старт!» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание!» наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш!» бегут к финишу, кладут кубик за линию финиша и, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком, который кладут рядом с первым. Не допускается: бросать кубики. Секундомер включают по команде «Марш!» и выключают в момент касания кубиком пола. Время фиксируют с точностью до 0,1 сек.

- Прыжок в длину с места. Выполняется толчком двух ног от стартовой линии с махом рук. Длина прыжка измеряется в сантиметрах от стартовой линии до ближнего касания ногами или любой частью тела. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток. Не допускается: выполнять прыжки в яму с песком, подпрыгивать на месте при отталкивании.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине. Выполняется из исходного положения: сед, ноги согнуты в коленях, ступни закреплены, руки за головой, пальцы в замок. Фиксируется количество выполненных подниманий от касания лопаток мата до касания локтями коленей за определенный промежуток времени. Не допускается: отрыв таза от гимнастического мата.

- Подтягивание на перекладине. Выполняется из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч, стопы вместе. Подтягиваются непрерывным движением так, чтобы подбородок оказался над перекладиной. Опускаются в вис, самостоятельно останавливая раскачивание и фиксируя на 0,5 сек. видимое для судьи положение вися. Не допускается: скрещивать ноги, сгибать руки поочередно, делать рывки ногами или туловищем, отпускать хват, останавливаться при выполнении очередного подтягивания. Пауза между повторениями не должна превышать 3 секунды. Вариант упражнения: за определенный промежуток времени.

- Бросок набивного мяча сидя из-за головы. Выполняется из исходного положения сидя, ноги врозь. Участник садится к стартовой линии так, чтобы пятки оказались на ней.

Расстояние между пятками 20-30 сантиметров, ноги слегка согнуты, ступни вертикальны.

Выполняется наклон туловища назад, мяч (1 кг) в руках над головой. Выпрямляя туловище, выполняется бросок мяча из-за головы. Расстояние измеряется в сантиметрах от стартовой линии до точки соприкосновения мяча с поверхностью. Результат засчитывается по лучшей из трех попыток.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития высших психических функций ребёнка	https://www.detki-psy.ru/our-publications/articles/razvitie-vpf-u-detej.html?ysclid=lp0mftswic83244491
Уровень развития социального опыта учащихся	https://studfile.net/preview/4017638/page:57/
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	https://nsportal.ru/node/6278203
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы	(диагностика, мониторинг)

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная
- Индивидуально-групповая
- Групповая
- Практическое занятие

Педагогические технологии с указанием автора:

- Технология индивидуального обучения

Дидактические материалы:

<https://archeryclub.by/theory/basic-archery-technique/>

<http://www.archery-sila.ru/teoriya/texnika-strelby-iz-luka.html>

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: ФиС, 1971.
2. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер. - М.: ДОСААФ, 1995.
3. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М: РГАФК, 1995.
4. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выполнения и исправления ошибок в технике стрельбы из лука. - М.: ГЦОЛИФК, 1997.
5. Десятникова Л.Л. Формирование у студентов институтов физической культуры профессиональных умений по выявлению и исправлению ошибок в технике стрельбы из лука: Диссертация на соискание ученой степени канд. пед. наук. - М., 1997.
6. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1995.
7. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1998.
8. Корх А.Я. Спортивная стрельба. - М: ФиС, 1996.
9. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. - М.: ГЦОЛИФК, 1995.
10. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. - М.: РГАФК, 1997.
11. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - М.: Лика, 2003.
12. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС, 1996.
13. Пулевая стрельба: Программа для ДЮСШ, СДЮШОР и ШВСМ. - М.: Комитет по ФК и Спри Совете Министров СССР, 1987.
14. 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.

Перечень Интернет-ресурсов

1. <http://www.lib.sportedu.ru> – научно-методический журнал «Физическая культура».
2. http://www.budi.ru/article/hupp/vy/lygnyi_sport.htm – журнал «Движение жизнь».
3. <http://www.olimpiada.dljatebja.ru> – Летние и зимние олимпийские игры.
4. <http://www.infosport.ru> - Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту.
5. www.elibrary.ru – Научная электронная библиотека.

6. www.pedlib.ru – Педагогическая библиотека.
7. www.nlr.ru – Российская национальная библиотека.
8. www.rsl.ru – Российская государственная библиотека.
9. www.fpo.asf.ru – Сайт факультета педагогического образования.
10. www.archery.ru – Сайт Российской Федерации стрельбы из лука.

