

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ РЕСПУБЛИКИ ТЫВА
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
« АГРАРНАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ РТ »**

Рассмотрено на педагогическом Совете ОО Протокол № 1 от 30 августа 2025 г.	Согласовано Заместитель директора по ВР: <u>Монгуш О.О.</u> / Монгуш О.О. / от 30 августа 2025 г.	Утверждено Директор «А Ш-И РТ» <u>Болат-оол Е.С.</u> / Болат-оол Е.С. / Приказ № 127-д от 30 августа 2025 г.
--	--	--



**Рабочая программа
кружка
«Стрельба из национального лука»
на 2025-2026 учебный год**

Учитель:

Доржукай Чайыран Ивановна

с. Ийи-Тал – 2025 г.

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Стрельба из лука» далее – Программа спортивной направленности разработана с учетом:

- Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства образования Российской Федерации от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепции развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

Стрельба из лука — вид спорта, в котором производится стрельба из лука стрелами на точность или дальность. Победителем является спортсмен или команда, которая наберёт больше очков, согласно правилам соревнований. Олимпийский вид спорта с 1900 года.

Актуальность программы определяется тем, что в настоящее время в обществе происходят качественные изменения, которые затрагивают все сферы жизнедеятельности человека. Перед обществом, в первую очередь, стоит из проблемы личностного развития подрастающего поколения, в особенности детей старшего школьного возраста. Изменения, происходящие в обществе, по-разному влияют как на девушек, так и на юношей - одни легче социализируются, приобщаются к взрослой жизни после школы, а у других появляются крайне неопределенные представления относительно своего будущего, которые вызывают тревогу в отношении перспектив дальнейшего развития. Поиск новых средств и методов, способствующих формированию здоровой, активной личности, которая способна к самостоятельному регулированию своего поведения и действий, стремящейся к саморазвитию и к свободному определению себя не только в профессии, но и в обществе, и в культуре, спорте - достаточно актуальная задача психологической науки, как никогда обусловленная потребностями современного общества. В век тотальной глобализации народы многих стран пытаются сохранить корни и возродить традиции и особенности культуры своих предков. И это движение все сильнее заявляет о себе и на территории Республики Башкортостан. В настоящее время особенно актуальны вопросы патриотического воспитания молодежи. Стрельба из традиционного лука является старейшим искусством, которым владели наши предки. Глубокое изучение данного мастерства способствует воспитанию у подрастающего поколения чувства гордости за свой народ. Регулярные занятия стрельбой из лука формируют правильную осанку, развивают силу и координацию движений, учат сосредоточенности и концентрации на цели. Всё вышеперечисленное чрезвычайно полезно для воспитания морально и физически здорового человека.

Роль спорта в жизни ребёнка велика, и она напрямую связана с его здоровьем. Занимаясь спортом с раннего детства, ребенок растет более крепким и выносливым, его организм хорошо справляется с болезнями, простуды бывают реже. Занятия спортом полезны для иммунной системы ребенка. Ребенок, увлеченный тренировками, меньше времени тратит на бесполезные занятия, такие как игры на компьютере и бездумное пребывание на улице. У ребят появляются новые друзья, увлеченные тем же делом, новые интересы, стремления. Регулярные посещения спортзала и тренировки помогают ребенку лучше учиться. Ведь спорт помогает организму насытиться кислородом, который активизирует работу мозга. Кроме того, дисциплина на тренировках - это дисциплина в школе. Занятия благотворно сказываются на знаниях. В современном мире больше преобладают электронные игры, а данная программа предполагает обучение стрельбе из реального древнего

лука. Особенно важным в реализации данной программы является создание условий, благоприятствующих формированию патриотического сознания. Воспитание патриотизма – это важнейшая педагогическая задача нашего времени, а конкретно педагогов дополнительного образования. И чем глубже, полнее, ярче и содержательнее будут знания наших детей о родном крае, о его людях, тем более действенным скажутся они в формировании благородного нравственного чувства: интереса и любви к родному краю, глубокого уважения к патриотическим традициям земляков, республики и России в целом.

Новизна. Реализация себя в данной деятельности способствует развитию и формированию у обучающихся мотивации к успеху и развитию навыков рефлексивной деятельности. Рефлексия является одним из основных средств саморазвития, условием и способом личностного роста, т.к. позволяет человеку стать субъектом своей деятельности и критично относиться к ней и к самому себе не только в прошлом и настоящем, но и в далеком будущем. В общем, она позволяет посмотреть на свои действия со стороны и оценить их. Без мотивации к достижению успеха невозможно добиться больших результатов ни в одной осуществляемой деятельности.

Отличительной особенностью стрельбы из лука, как вида спорта, является максимальная индивидуализация работы с обучающимися, что обусловлено необходимостью индивидуальной подгонки спортивного инвентаря, индивидуальными особенностями психики, биомеханики и тактильной чувствительности обучающихся. При организации работы необходимо учитывать и обеспечение безопасности обучающихся и окружающих во время тренировочных занятий и соревнований. Этим объясняется специфика организации тренировочного процесса.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе реализации программы у обучающихся формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, формируется психологическая устойчивость, осуществляется подготовка к защите Отечества. Включение именно в эту деятельность позволяет обучающимся в полном объеме раскрыть и проявить свой личностный потенциал, способности, самостоятельность, активность, целеустремленность, настойчивость, умение стратегически планировать свою деятельность, добиваться ожидаемых результатов, а самое главное уметь применять на практике полученные знания.

Роль спорта в жизни ребёнка велика, и она напрямую связана с его здоровьем. Занимаясь спортом с раннего детства, ребенок растет более крепким и выносливым, его организм хорошо справляется с болезнями, простуды бывают реже. Занятия спортом полезны для иммунной системы ребенка. Ребенок, увлеченный тренировками, меньше времени тратит на бесполезные занятия, такие как игры на компьютере и бездумное пребывание на улице. У ребят появляются новые друзья, увлеченные тем же делом, новые интересы, стремления. Регулярные посещения спортзала и тренировки помогают ребенку лучше учиться. Ведь спорт помогает организму насытиться кислородом, который активизирует работу мозга. Кроме того, дисциплина на тренировках – это дисциплина в школе. Занятия благотворно сказываются на знаниях. В современном мире больше преобладают электронные игры, а данная программа предполагает обучение стрельбе из реального древнего лука. Особенно важным в реализации данной программы является создание условий, благоприятствующих формированию патриотического сознания. Воспитание патриотизма – это важнейшая педагогическая задача нашего времени, а конкретно педагогов дополнительного образования. И чем глубже, полнее, ярче и содержательнее будут знания наших детей о родном крае, о его людях, тем более действенным скажутся они в формировании благородного нравственного чувства: интереса и любви к родному краю, глубокого уважения к патриотическим традициям земляков, республики и России в целом.

Новизна. Реализация себя в данной деятельности способствует развитию и формированию у обучающихся мотивации к успеху и развитию навыков рефлексивной деятельности. Рефлексия является одним из основных средств саморазвития, условием и способом личностного роста, т.к. позволяет человеку стать субъектом своей деятельности и критично относиться к ней и к самому себе не только в прошлом и настоящем, но и в далеком будущем. В общем, она позволяет посмотреть на свои действия со стороны и оценить их. Без мотивации к достижению успеха невозможно добиться больших результатов ни в одной осуществляемой деятельности.

Отличительной особенностью стрельбы из лука, как вида спорта, является максимальная индивидуализация работы с обучающимися, что обусловлено необходимостью индивидуальной подгонки спортивного инвентаря, индивидуальными особенностями психики, биомеханики и тактильной чувствительности обучающихся. При организации работы необходимо учитывать и обеспечение безопасности обучающихся и окружающих во время тренировочных занятий и соревнований. Этим объясняется специфика организации тренировочного процесса.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе реализации программы у обучающихся формируется способность к самостоятельному общефизическому развитию, формируется психологическая устойчивость, осуществляется подготовка к защите Отечества. Включение именно в эту деятельность позволяет обучающимся в полном объеме раскрыть и проявить свой личностный потенциал, способности, самостоятельность, активность, целеустремленность, настойчивость, умение стратегически планировать свою деятельность, добиваться ожидаемых результатов, а самое главное уметь применять на практике полученные знания.

Цель: гармоничное развитие физических, волевых и морально-этических качеств личности посредством занятий стрельбой из традиционного лука.

Задачи:

Предметные:

- обучение двигательным навыкам, необходимым в дальнейшем при усвоении техническим приемов стрельбы из традиционного лука
- обучение правилам поведения на занятиях
- обучение базовой техники стрельбы из традиционного лука

Метапредметные:

- развитие физических качеств (физическое, психическое, интеллектуальное, эмоциональное)
- приучение к регулярной спортивной деятельности и здоровому образу жизни (к будущей трудовой деятельности)
- развитие коммуникативных качеств
- формирование жизненно важных двигательных умений и навыков - удовлетворение двигательной потребности;

Личностные:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни,
- создание условий для воспитания личности в целом (интеллектуальные, волевые, моральные и эмоциональные качества),
- воспитание гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций;
- воспитание высоких моральных качеств: патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело;
- воспитание активной жизненной позиции, самостоятельности, настойчивости, выдержки, самообладания.

Контингент обучаемых – 13-17 лет. Указанный возрастной период является благоприятным для проведения занятий по данной программе в рамках дополнительного образования. Выбор данной возрастной категории для освоения программы обуславливается психофизиологическими особенностями детей данных возрастов в восприятии материала, мотивации к учебной деятельности, коммуникативной и аналитической деятельности, сформированности мировоззрения.

В среднем школьном возрасте самооценка ребенка зависит от характера оценок, даваемых взрослыми успехам ребенка в различных сферах деятельности. В этом возрасте обучающиеся узнают многое о самих себе, об окружающем мире и отношениях с близкими людьми. На данном этапе обучения важными составляющими содержания деятельности дополнительного образования являются развитие коммуникативных способностей, формирование научно-популярной картины мира, этическое и эстетическое воспитание, развитие стремления к самосовершенствованию.

Общие требования безопасности. Очень важным при обучении стрельбе из лука соблюдение правил техники безопасности. Заниматься стрельбой могут только те лица, которые были проинструктированы по правилам техники безопасности и ведения стрельбы, и расписавшиеся в Журнале инструктажа по требованиям безопасности на занятиях и мероприятиях.

Форма обучения - групповая, возможна работа по подгруппам и индивидуально.

Режим занятий: Продолжительность занятий – 2 часа в неделю, 68 часа в год.

Формы обучения и виды занятий: индивидуальные, групповые.

учебно-тренировочные и теоретические занятия, тестирование, беседа, лекция, игра, практическое занятие, самостоятельная работа, участие в соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации программы. Подведение итогов реализации программы осуществляется в различных формах: опрос, тестирование, участие в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах; инструкторская и судейская практика обучающихся.

Индивидуальная форма занятий используется при начальном обучении, когда закладываются основы техники выполнения выстрела из лука и контроль со стороны педагога должен быть на достаточно высоком уровне. Поэтому часто применяется индивидуально-групповая форма проведения занятий, при использовании которой педагог, давая задание всей группе, особое внимание уделяет нескольким стрелкам. Иногда используется бригадный метод работы, предусматривающий подразделение одной группы на несколько небольших подгрупп, обучение в которых проводят помощники тренера.

Организация дистанционного обучения. При дистанционном обучении по программе используются следующие формы и виды занятий - видео-занятия, лекции, мастер-классы; - открытые электронные библиотеки, виртуальные музеи, выставки; - сайты по данному направлению; - тесты, викторины по изученным теоретическим темам; - адресные дистанционные консультации. В организации дистанционного

Обучения по программе используются следующие платформы и сервисы: ZOOM, чаты в Viber, ВКонтакте и т.д. В мессенджерах с начала обучения создается группа, через которую ежедневно происходит обмен информацией, в ходе которой обучающиеся получают теоретическую информацию, демонстрируются способы практической деятельности.

Получение обратной связи организуется в формате присылаемых в электронном виде фотографий готовых изделий и промежуточных результатов работы. Обучающиеся получают обратную связь через комментарии педагога. Также проводится индивидуальная консультация (видеозвонок) Мессенджер Viber. Дети выполняют задания, отправляют видео-задания педагогу, педагог размещает работы в общем чате группы Учебно-методический комплекс включает электронные образовательные ресурсы для самостоятельной работы.

Прогнозируемые результаты

По окончании первого года обучения обучающиеся знают:

- основы истории развития стрельбы из традиционного лука в Республике Тыва
- общие понятия и сведения о выстрелах, о правилах прицеливания, о разновидностях мишеней
- закономерности индивидуального развития человека, санитарно - гигиенические нормы, основы здорового образа жизни, формы сохранения и укрепления здоровья, формы и средства организации самостоятельных занятий.

По окончании первого года обучения обучающиеся умеют: -

- правильно стоять в стойке перед выстрелом
- пользоваться материальной частью оружия (лук, стрелы, тетива и т.д.);
- владеть произвольным расслаблением пальцев, удерживающих тетиву (выпуск), и плавного нажима на спусковой крючок или кнопку размыкателя;

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся, которые приобретаются в процессе занятий на всех этапах обучения. Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении занимающихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплении 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 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.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Стрельба из традиционного лука» ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Учебный план

№	Наименование темы	Количество часов	Теория	Практика	Форма контроля
1	Введение в образовательную программу	2	2		Опрос
2	История «Стрельбы из лука»	4	4		Интерактивная игра
3	Теоретическая часть	4	4		Тестирование
4	Техника и тактика стрельбы из	12	2	10	Контрольная стрельба
5	Совершенствование техники стрельбы из национального лука	12	2	10	Контроль ная стрельбы
6	Устойчивость системы «Стрелок - оружие - мишень»	3	1	3	Контрольная стрельба
7	Выпуск	3		3	Контроль тестирования навыка выпуск
8	Увеличение надежности выполнения выстрела	3		3	Контроль за навыком «протяжки»
9	Повторение пройденного материала	2	1	1	Поединки, дуэли
10	Тренировка мышц спины	2		2	Сдача видео с комплексом упражнений
11	Прицеливание	4	1	3	Опрос
12	Дыхание	1		1	Рефлексия
13	Стрельба при неблагоприятных погодных оборудования	2	1	1	Опрос
14	Метод целостного упражнения	12		12	Контрольная стрельба
15	Итоговое занятие	2	1	1	Внутренний турнир
	итого	68	17	50	

Список учащихся
«Стрельба из национального лука»

№	Ф.И.О	Дата рождения	Возраст	класс
1	Ылын Дарина Далай-ооловна	23.04.2014	11	5
2	Шырып Эмилья Эртинеевна	25.04.2014	11	5
3	Манзырыкчы Амелия Мергеновна	25.01.2014	11	5
4	Кыргыз Милада Мергеновна	15.01.2014	11	5
5	Монгуш Рубина Артышовна	25.07.2012	13	7
6	Чыртак Айда-сай Айдыновна	26.06.2012	13	7
7	Ооржак Даяа Владиславовна	30.11.2011	13	8
8	Кодурак Даяша Евгеньевна	28.10.2011	13	8
9	Биче-оол Алдын-Сай Эдуардовна	24.05.2010	15	9
10	Чамыян Чимит Александрович	19.03.2014	11	5
11	Ажы-оол Байлак Март- оолович	29.09.2014	11	5
12	Сувак Долаан Алексеевич	22.09.2012	13	7
13	Бавуу-Сюрюн Кирилл Викторович	17.07.2013	12	6
14	Санчы Омак Орланович	05.06.2013	12	6
15	Кыргыз Алаш Артышович	29.12.2011	12	8
16	Чиктол Владимир Чаянович	30.09.2013	12	6
17	Домур-оол Кудерек Айдынович	28.01.2013	12	7
18	Дагба Маадыр Белекович	05.03.2012	13	7
19	Ламажай Тамчатмаа Артуровна	18.06.2010	15	9
20	Хомушку Байыр Аржаанович	05.12.2010	15	9

Тренер-преподаватель: _____/Доржукай Ч.И./