

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Краснодарского края специальная (коррекционная)  
школа № 21 г. Краснодара**

УТВЕРЖДЕНО

решением педсовета протокол № 1  
от 29.08.2023 года

Председатель педсовета

\_\_\_\_\_ Э.Р. Литвиненко

**ПРОГРАММА**

**«Меткий стрелок»**

**(платные дополнительные образовательные услуги)**

**Направленность программы:** физкультурно - спортивная

**Срок реализации программы -** 8 недель

**Уровень:** стартовый

**Количество часов:** всего - 32 часа

**Количество часов в неделю:** 4 часа

**Возраст детей –** 12-16 лет

**Вид занятий -** индивидуальные

Рабочая программа разработана на основе адаптированной образовательной программы дополнительного образования учащихся с ОВЗ, утвержденной педагогическим советом № 1 от 29.08.2023 г.

## Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебно-тематический план
3. Содержание программы
4. Психологическая подготовка
5. Восстановительные средства и мероприятия
6. Воспитательная работа
7. Методические рекомендации
8. Режим занятий
9. Результаты освоения программы

### 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по спорту лиц с поражением ОДА (стрельба из лука) составлена в соответствии с законодательством Российской Федерации, Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, №50, ст. 6242; 2011, №50, ст. 7354; 2012, №53 (ч.1), ст. 7582) и подпунктом 4.2.27 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 №607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, №26, ст.3525; 2013, №30, (ч.2) ст.4112; №45, ст.5822), устава учреждения, локальными актами, не противоречащими законам РФ, разработанными с учетом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в РФ.

Программа предназначена для людей с ограниченными возможностями. Развитие спорта инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья должно основываться на принципах приоритетности, массового распространения и доступности занятий спортом. Он направлен на социальную адаптацию и физическую реабилитацию инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, спортсменов в соответствующих учреждениях, организуются занятия с использованием средств адаптивной физической культуры и адаптивного спорта с учетом индивидуальных способностей и состояния здоровья таких спортсменов.

Программа включает нормативную, методическую части, планирование и учет тренировочного процесса, особенности организации воспитательной работы, психологической подготовки, педагогический и медицинский контроль, средства восстановления.

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

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

**Целью** адаптивного спорта является удовлетворение комплекса потребностей человека с отклонениями в состоянии здоровья, главными из которых являются самоактуализация, максимально возможная самореализация своих способностей и сопоставление (сравнение) их со способностями других людей. Имеющих подобные проблемы со здоровьем (повреждения центральных механизмов управления движениями, зрения, слуха, интеллекта и др.). Кроме того, в число ведущих потребностей этого комплекса входят потребности общения (коммуникативной деятельности), преодоления отчужденности, выхода за пределы замкнутого пространства своей квартиры, в более обобщенном выражении социализации и социальной интеграции.

В качестве основной установки деятельности в адаптивном спорте выступает стремление к максимально возможному достижению, к рекорду. Ключевым здесь является слово «рекорд», понимаемое в широком смысле: вначале повышение собственных показателей и показателей сверстников из учреждения, в котором обучаются занимающиеся адаптивным спортом, затем установление рекорда региона, страны, континента и мира.

Именно эта установка на рекордное достижение является главным отличием адаптивного спорта от других видов адаптивной физической культуры. Если занятия адаптивным спортом начинаются в раннем возрасте, эта установка проявляется у тренера (иногда родителей детей) и лишь в процессе формирования личности ребенка становится главным звеном его потребностно-мотивационной сферы.

Отличительной чертой адаптивного спорта является обязательность соревнований процедуры сопоставления достижений различных людей; процедуры публичной, строго регламентированной соответствующими правилами. Без соревнований спорт вообще невозможен, так как именно здесь определяются и утверждаются рекордные достижения атлетов.

Главной особенностью адаптивного спорта является система классификации спортсменов, распределение их на классы для участия в соревновательной деятельности. Такое распределение осуществляется по двум направлениям - медицинскому, основанному на определении у спортсменов «остаточного здоровья» (или степени имеющегося поражения функций), и по спортивно-функциональному, предполагающему разделение участников состязаний на классы с учетом спецификации двигательной деятельности в каждом конкретном виде спорта.

## **2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

Срок реализации программы - 8 недель. Предполагаемый возраст детей осваивающих программу от 12 лет до 16 лет. Количество учебных часов в неделю - 4 часа. Всего часов по программе - 32 часа. Занятия проводятся с учётом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.

### **Сетка часов к программе**

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1.	Гигиена, самоконтроль, правила соревнований, место занятия, оборудование, инвентарь	2
2.	ОФП (Общая физическая подготовка)	3
3.	СФП (Специальная физическая подготовка)	6
4.	Становая стрельба из лука	8
5.	Стрельба из лука в положении стоя на колене	3
6.	Стрельба из лука в положении лежа	4

7.	Стрельба из лука по двигающейся мишени/ Стрельба из лука в движении	4
8.	Контрольные испытания, соревнования	2
Итого		32

### 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Гигиена, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль. Гигиена одежды и обуви, предупреждение травм, врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи. Режим питания и питьевой режим. Правила закаливания. Медицинский осмотр. Правила соревнований по бегу, прыжкам, метанию и подвижным играм. Места занятий, оборудование, инвентарь.

ОФП (Общая физическая подготовка).

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, с партнером. Упражнения на укрепления мышечного корсета, развития трицепса, укрепления мышц спины, укрепление мышц бёдер и ягодиц, укрепление мышц пресса, а так же и грудные мышцы.

СФП (Специальная физическая подготовка).

Упражнения, развивающие выносливость, скорость и сосредоточенность. Работа с эспандерами, набивными мячами, статические упражнения с натянутой тетивой.

Становая стрельба из лука.

Разучивание стойки лучника, правильность выполнения натяжки тетивы, правильность выполнения натяжки тетивы со стрелой, стрельба по мишени с расстояния 10/15/20 метров, корректировка стрельбы с различных расстояний.

Стрельба из лука в положении стоя на колене.

Разучивание стойки лучника, стрельба по мишени с расстояния 10/15/20 метров, корректировка стрельбы с различных расстояний, корректировка стрельбы по мишени с различной высотой.

Стрельба из лука в положении лежа.

Разучивание положение лучника, стрельба по мишени с расстояния 10/15/20 метров, корректировка стрельбы с различных расстояний, корректировка стрельбы по мишени с различной высотой, стрельба из положения лежа на животе, стрельба из положения лежа на спине, перекаат из одного положения в другое

Стрельба из лука по двигающейся мишени/

Стрельба из лука по мишени в движении.

Стрельба из лука с остановкой после ходьбы, стрельба из лука с остановкой после бега, стрельба из лука во время ходьбы, стрельба из лука во время бега, стрельба из лука по подвешенной мишени, стрельба из лука по катящейся мишени.

Контрольные испытания, соревнования

Для успешных выступлений в соревнованиях необходимо иметь комплекс психологических качеств и способностей, из которых следует выделить наиболее важные: двигательная реакция, мышечно-двигательная чувствительность, интенсивность и объем внимания, двигательно-координационные способности, эмоциональная устойчивость, активная мотивация тренировок.

### 4. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

По своему направлению все средства психологической подготовки делятся на две группы:

психолого-педагогические - беседы, лекции, просмотр соревнований и тренировок сильнейших игроков и сборных команд, аутогенная тренировка, самовнушение.

- практические - тренировочные и соревновательные игры, игры с установкой тренера на предъявление к учащимся повышенных требований к проявлению психологических показателей, сбивающие факторы в игре, на фоне повышенных физических напряжений (утомлений).

Задачи психологической подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям;
- воспитывать чувство необходимости занятий физической культурой и спортом;
- способствовать возникновению и закреплению желания стать здоровым, бодрым, сильным, выносливым человеком;
- выявить интерес занимающихся к прослушанному материалу;
- выявить детей, обладающих устойчивым вниманием;
- выявить наиболее дисциплинированных, двигательно-активных, быстрых, ловких учащихся, с хорошей координацией движений, принимающих на себя роль лидеров, стремящихся быть во всем первым.

## **5. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Огромную важность имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Средства и мероприятия на этапе начальной подготовки:

Восстановление работоспособности естественным путем: чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное возрастание объема и интенсивности занятий (по принципу «от простого к сложному»), проведение занятий в игровой форме.

Рациональное сочетание на занятиях игр и упражнений с интервалом отдыха.

Эмоциональность занятий за счет использования на занятии подвижных игр и эстафет.

Гигиенический душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на воздухе.

Режим дня. Сон, рациональное, витаминизированное питание. Режим питания.

Психологические средства восстановления:

Эти средства подразделяются на:

- психолого-педагогические – оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.;
- психогигиенические – регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветовые и музыкальные воздействия и др.).

## **6. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА**

Задачи:

- воспитывать волевые качества: активность, целеустремленность, дисциплинированность, организованность и требовательность к себе, стойкость, инициативность, решительность действий в принятии решений, способность продолжать борьбу в трудной ситуации, настойчивость, упорство в достижении цели;

- воспитывать спортивное трудолюбие – способность выполнения больших объемов интенсивных тренировочных и соревновательных нагрузок ради решения индивидуальных и коллективных задач;

- в плане интеллектуального воспитания: способствовать усвоению специальных знаний в области теории и методики тренировки, анатомии, физиологии, психологии, гигиены и других смежных со спортом дисциплин, формировать творческое отношение к труду и занятиям спортом;

- воспитывать чувство ответственности за порученное дело;

- воспитывать бережное отношение к собственности учреждения;

- способствовать самовоспитанию спортсмена (сознательной деятельности, направленной на совершенствование собственной личности учащегося);

Воспитательная работа проводится на протяжении многолетнего периода занятий.

Средства:

- Работа с родителями учащихся;

- Связь с другими учреждениями;

- Организация и проведение культурно-массовых мероприятий (совместные выезды на природу, групповые выходы в кино, музеи, в театр), участие в спортивных праздниках, коллективный просмотр и анализ соревнований, вечера, встречи с ведущими спортсменами;

- Трудовое воспитание.

- Нравственное воспитание.

Основные формы воспитательной работы:

- Систематическое привлечение учащихся к общественной работе;

- Систематическое обсуждение коллективом итогов участия в соревнованиях;

- обсуждение в коллективе случаев отклонений от норм поведения и спортивного режима;

- Создание традиционных ритуалов объединения (прием в объединение, выпускные торжества и т.п.);

- Совместная работа с родителями учащихся и педагогической общественностью;

Основные факторы воспитательного воздействия:

- Личный пример тренера-преподавателя (дисциплинированность, трудолюбие, соблюдение спортивного режима, объективности, справедливость в принятии решений);

- Педагогическое мастерство тренера-преподавателя;

- Формирование и укрепление коллектива спортсменов и тренеров, участие всех в деятельности коллектива;

- Создание педагогических и спортивных традиций коллектива;

- Наставничество и шефская работа старших с младшими учащимися;

- Активное моральное стимулирование.

## **7. МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Основными формами организации учебно-тренировочной работы в подготовке учащихся являются: теоретические, практические занятия, тренировочные игры на счёт, соревнования, профилактические и оздоровительные мероприятия.

Теоретические занятия проводятся в форме бесед, демонстрации наглядных пособий, просмотров соревнований и изучения учебных кино- и видеозаписей.

Практические занятия включают в себя общую и специальную физическую и техническую подготовку. Они предусматривают контроль за сохранением здоровья (медицинский осмотр, углубленное медицинское обследование, комплексное обследование), овладение

двигательной культурой (показательные выступления, судейство соревнований), создание традиций коллектива (проведение общих собраний, спортивных вечеров, турниров).

Общая физическая подготовка важна для создания базовых условий успешной специализации. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся. Целесообразно развивать гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.

Для развития специальных физических качеств (быстроты, игровая выносливость, скоростные, скоростно-силовые качества) применяется широкий комплекс упражнений, направленных на подготовку наиболее важных мышц.

На занятиях изучают различные элементы техники и тактики, исправляют ошибки, закрепляют знакомые двигательные действия, знакомятся с новыми техническими действиями. На занятиях многократно повторяются хорошо освоенные элементы техники и тактики, закрепляют их варианты в условиях различного объема и интенсивности их выполнения.

Для эффективной работы необходимо учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов, индивидуальные психо-физические особенности.

Основными педагогическими принципами работы педагога дополнительного образования должны являться последовательность и преемственность заданий и упражнений, переход от простого к сложному, на занятиях используются:

- разнообразные упражнения по общей и специальной физической подготовке, эстафеты, подвижные игры, игры с элементами того или иного вида спорта;
- проведение урока в игровой форме с хорошим эмоциональным фоном и поддержанием интереса к занятию на всем его протяжении;
- изучение основ техники и тактики спортивных игр.

Формы обучения

Основными формами обучения являются:

- беседы,
- практические занятия (освоение и обрабатывание практических знаний и умений),
- нестандартный урок (экскурсии, занятия-игры, уроки-соревнования),
- просмотр видео - записей,
- домашняя самостоятельная работа.

Методы обучения, применяемые при реализации данной программы:

Словесные: рассказ, беседа, объяснение;

Наглядные: иллюстрации, демонстрации; наблюдение

Аудио- визуальные (сочетание словесных и наглядных методов);

Практические: упражнения

Метод игры.

Методы стимулирования интереса к учению: познавательные игры, создание ситуации занимательности, создание ситуации успеха.

## **8. РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ**

Основной формой являются индивидуальные занятия. На занятия отводится 4 часа в неделю. Занятия проводятся во второй половине дня в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к условиям реализации программы.

Система оценки достижения планируемых результатов.

Ожидаемые результаты программы:

- Формирование отношения детей и их родителей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.
- Каждый ребенок умеет владеть своим телом, выполняет программу по физической культуре.
- Повышение уровня физического, психического и социального здоровья детей.
- Ученик владеет элементами одного или нескольких видов спортивных игр, умеет сопереживать, вести честную борьбу в спортивной игре
- Увеличение количества учащихся, занимающихся физической культурой и спортом.
- Снижение уровня заболеваемости учащихся школы.
- Повышение качества знаний учащихся.
- Улучшение санитарно-гигиенического режима в организации образовательного процесса.
- Улучшение качества питания учащихся.
- Повышение уровня взаимодействия семьи и школы, оздоровление и физическое развитие детей.

## 9. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Оценка результативности:

- анализ медицинских осмотров детей;
- анализ выполнения занимающимися тестовых заданий.

По окончании обучения учащиеся должны:

*знать*

основные требования к занятиям по ОФП;  
историю развития всех пройденных видов спорта;  
гигиенические требования к занимающимся и местам проведения занятий и соревнований;  
влияние физических упражнений на функциональные возможности организма;  
основы техники и тактики в футболе, волейболе, баскетболе;  
способы проведения соревнований.

*уметь*

усваивать программный материал;  
выполнять зачетные требования по ОФП, СФП и технико-тактической подготовке;  
владеть основами техники и тактики футбола, баскетбола, волейбола;  
владеть основными навыками восстановительных мероприятий;  
принимать участие в соревнованиях;  
осознавать, находить, творчески преобразовывать, усваивать, применять, вырабатывать способы формирования умений;  
использовать знания, умения, навыки на практике.

Условия реализации программы:

К реализации данной программы может приступить педагог, имеющий специальное педагогическое образование физкультурного профиля, желательно имеющий опыт работы с подростками и детьми в коррекционной школе.

Для реализации данной программы необходимо следующее техническое обеспечение:

- спортивный зал
- спортивная площадка
- спортивный лук
- стрелы

- гимнастический мат
- мячи
- секундомер
- гимнастическая скамейка.

### **Литература**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» от 29.12.2012 г №273-ФЗ.
2. Федеральный закон «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 N 329-ФЗ.
3. Приказ Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре, спорту и туризму от 28 июня 2001 г. № 390 «Об утверждении Типового плана-проспекта учебной программы для спортивных школ (ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ и УОР)».
4. Богданов А.И. Специальная подготовка стрелка из лука. - М.: ФиС, 1971.
5. Вайнштейн Л.М. Стрелок и тренер.-М.: ДОСААФ, 1977.
6. Володина И. С. Физическая подготовка стрелка-спортсмена. - М: РГАФК, 1995.
7. ДесятниковаЛ.Л. Формирование у студентов профессиональных умений для выполнения и исправления ошибок в технике стрельбы из лука.- М.: ГЦОЛИФК, 1987.
8. ДесятииковаЛ.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.,1987.
9. Ильин Е.П. Психофизиология физического воспитания. - М.: Просвещение, 1980.
10. Корх А.Я. Стрелковый спорт и методика преподавания. - М.: ФиС,1986.
11. Корх А.Я. Спортивная стрельба. - М: ФиС, 1987.
12. Корх А.Я., Комова Е.В. Комплексный контроль в пулевой стрельбе. - М.: ГЦОЛИФК, 1987.
13. Лаптев А.П., Шилин Ю.Н. Спортивный режим стрелка из лука. -М.: РГАФК, 1997.
14. Нормативные требования для поступающих в Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма. - М.: Лика, 2003.
15. Немогаев В. В., Шилин Ю. Н. Стрельба из лука// Стрелковый спорт и методика преподавания.- М.: ФиС, 1986.