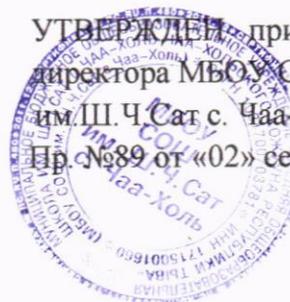


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа им. Ш. Ч. Сат с. Чаа-Холь, Чаа-Хольского кожууна
Республики Тыва

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
руководитель ВУД
 /Монгуш А.Н./
от «28» авг 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
ЗДУВР
 /Сундуй Н.А./
от «29» сеп 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО приказом
директора МБОУ СОШ
им. Ш. Ч. Сат с. Чаа-Холь
Пр. №89 от «02» сентября 2024г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Национальные игры. Ча адары»
для обучающихся 7-8 классов

Составитель: Доктугу Алдын-оол Чаш-оолович,
учитель труда(технологии) высшей категории

2024-2025 уч.год

Пояснительная записка

Стрельба – это спорт, охота и здоровье. Стрельба из лука насчитывает многовековую историю. Спортивной стрельбой из лука занимаются во многих странах мира сотни миллионов людей: мужчины, женщины, дети. Значит стрельба из лука интересна, полезна и увлекательна, она имеет много малозаметных, но трудных и тонких особенностей. Поэтому ее любят многие и часто посвящают ей свое время.

Для достижения высоких показателей и победы на соревнованиях стрелку требуются многие разнообразные и весьма ценные для любого человека качества. Стрельба из лука имеет различные виды упражнений и спортивных нормативов по стрельбе.

Цель программы:

Привлечь детей и педагогов к активным формам повышения физической подготовки.

Сделать более разнообразными, эффективными, целостными формы работы по гражданскому патриотическому воспитанию.

Выявить лучших спортсменов для участия в соревнованиях по стрельбе из лука.

Основные задачи программы:

Теоретическое и практическое обучение стрельбе из лука, обеспечение активного участия членов кружка в спортивной и оборонно-массовой работе,

воспитание их в духе беззаветной преданности своему Отечеству,

подготовка молодежи к военной службе, разъяснение необходимости укрепления обороноспособности России.

Данная программа составлена для учащихся 7-8 классов, количество обучаемых в одном кружке 8-15 человек.

Количество педагогических часов (1 раз в неделю по 1 часу, всего 34 часа).

Планируемые результаты

Учащиеся получают возможность научиться:

- Определять расстояние до цели
- Определять отброс стрелы по направлению ветра
- Определять силу натяжения и толщину тетивы
- Сила натяжения при длине руки
- Кучность попадания различных стрел
- Прицел, мушка, выброс стрелы
- Выбирать нужную стойку для стрельбы
- Выпрямлять стрелу, наладить перо и хвостовики
- Управлять дыханием при стрельбе
- Управлять психофизическим состоянием

Содержание курса

1. История развития стрельбы из лука

История и задачи развития стрельбы из лука в России. Лук, его отличительные особенности. Стрельба из лука как один из видов спорта. Овладение искусством точной стрельбы.

2. Изготовление и ремонт инвентаря для занятия стрельбой из лука

Изготовление щита для закрепления мишеней. Изготовление мяча (баг)

3. Современные правила соревнований по стрельбе из лука

Современные правила по возрастным категориям. Правила для спортсменов с ОВЗ

4. Основы техники стрельбы

Открытая стойка в прямой линии. Полузакрытая стойка

5. Физическая подготовка стрелка

Значение общей и специальной физической подготовки. Ежедневная зарядка. Закалка водными процедурами. Занятия в различных спортивных секциях. Подвижные спортивные игры. Развитие общей выносливости, силы, силовой выносливости, ловкости, гибкости, координации движений тела. Развитие устойчивости позы тела при стрельбе из различной стойки, статистической выносливости, высокой точности, быстроты и координации движений частей тела при стрельбе, способности выключения и фиксации отдельных мышц и суставов, автономности и плавности различных видов спуска стрелы. Дыхательные упражнения для повышения мышечно-суставной чувствительности.

6. Основы техники стрельбы

7. Начальные сведения об анатомии человека

Скелет человека. Мышцы, сухожилия, связки, суставы. Системы: нервная, сердечно-сосудистая, крови, внешнего дыхания, пищеварительная и выделения. Сенсорные системы-анализаторы: зрительная, слуховая, вестибулярная, двигательная, кожная.

8. Начальные сведения о стрельбе из лука

Понятие о стрельбе. Основы устройства лука и стрелы. Внутренняя и внешняя баллистика. Стабилизация полета стрелы в воздухе. Средняя точка попадания стрелы, ее определение. Пристрелка лука. Прицеливание. Режим дыхания. Меры безопасности. Правила выполнения стрельбы.

9. Общие сведения о классическом луке

Общие данные. Принцип работы. Устройство, назначение и работа основных частей и механизмов лука: рукоятка, плечо, прицел, полка, кликер, гнездо, тетива. Уход за луком и стрелами, их хранение. Подготовка лука к стрельбе.

10. Подготовительные упражнения по стрельбе

Упражнение 1. Начальное и тренировочное.

Упражнение 2. То же на тренажере

Упражнение 3. Контроль однообразия прицеливания из лука

Упражнение 4. Прицеливание из лука по мишеням

Упражнение 5. То же по мячам (баг адары)

Упражнение 6. Принятие устойчивой изготковки для стрельбы из лука стоя без опоры длительностью до 5 минут и более. Самоконтроль изготковки.

Упражнение 7. Тренировка в стрельбе из лука без стрелы. Координация всех действий стрелка.

12. Вспомогательные упражнения

Упражнение 8. Стрельба из лука по белому листу бумаги для выработки навыка плавного спуска стрелы.

Упражнение 9. Стрельба из лука по квадрату 10x10 см на листе белой бумаги. Определение средней точки попадания.

13. Основные упражнения по стрельбе

Упражнение 10. Стрельба из лука по круглой мишени открытой. Вынос точки прицеливания.

Упражнение 11. Стрельба из лука по круглой мишени с полуоткрытой стойки.

11. Упражнение 12. Стрельба из лука по круглой мишени с пяти метров.

12. Общие сведения о луках и стрелах повышенного качества

Корейские луки и стрелы. Японские и американские луки и стрелы

14. Стрелковые игры

«Турнир». Для укрепления навыков техники стрельбы, развития решительности и настойчивости, умения полной мобилизации своих сил для точной стрельбы.

15. Соревнования по стрельбе из лука (классический, традиционный)

Проводится между членами кружка, на первенство учебного заведения.

Календарно-тематический план занятий кружка

№ урока	Тема	Кол-во часов	Дата изучения		Формы проведения занятий
			План	Факт	
1	История развития стрельбы из лука	1	02.09 03.09		групповая деятельность беседа
2	Ознакомление с элементами техники с использованием тренажера	1	09.09 10.09		групповая деятельность
3	Развитие стрельбы из лука в нашей стране	1	16.09 17.09		групповая деятельность беседа
4	Изготовление и ремонт инвентаря для занятия стрельбой из лука	1	23.09 24.09		Практическое занятие
5	Современные правила соревнований по стрельбе из лука	1	30.09 01.10		групповая деятельность лекция
6	Стрельба на дистанции 3-5 метра	1	07.10 08.10		групповая деятельность соревнование
7	Спортивный инвентарь для занятий по стрельбе из лука	1	14.10 15.10		групповая деятельность
8	Учебная стрельба на дистанции 10 метров	1	21.10 22.10		групповая деятельность соревнование
9	Основы техники стрельбы	1	28.10 29.10		групповая деятельность
10	Углубление знаний анатомии человека	1	11.11 12.11		групповая деятельность
11	Физическая подготовка стрелка	1	18.11 19.11		Практическое занятие
12	Кросс без учета времени	1	25.11 26.11		Практическое занятие
13	Прыжки в длину без разбега	1	02.12 03.12		групповая деятельность
14	Основные упражнения по стрельбе	1	09.12 10.12		групповая деятельность
15	Натяжение лука	1	16.12 17.12		групповая деятельность
16	Натяжение тетивой в количество раз	1	23.12 24.12		групповая деятельность
17	Задержание лука в натяжении	1	30.12 31.12		групповая деятельность
18	Специальная физическая подготовка	1			соревнование групповая деятельность
19	Вспомогательные упражнения по стрельбе	1			групповая деятельность соревнование

20-21	Психологическая подготовка стрелка	2			групповая деятельность соревнования
22	Тактическая подготовка стрелка	1			групповая деятельность соревнования
23	Теоретическая подготовка стрелка	1			Лекция
24	Углубленное изучение лука как метательного оружия	1			Беседа
25	Общие сведения о луках и стрелах повышенного качества	1			Беседа
26-27	Стрельба на 18 метров без мишени	2			практикуме
28-29	Стрельба на 18 метров с мишенью	2			практикум
30	Стрелковые игры	1			соревнование
31-32	Соревнования по стрельбе из классического лука	2			соревнование
33-34	Соревнования по стрельбе из традиционного лука	2			соревнование