

РЕСПУБЛИКА
ГІАЛГІАЙЧЕ



РЕСПУБЛИКА
ИНГУШЕТИЯ

ГАОУ «Лицей-центр одаренных детей «Олимп»

ПРИНЯТ
на педагогическом совете
ГАОУ «Лицей-центр
одаренных детей «Олимп»

УТВЕРЖДЕНА
И.о.директора Ф. Я. Дарбазанова

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Стрельба из лука»

Направленность: спортивная
Возраст учащихся: 13-16 л.

Составитель: педагог
дополнительного образования
Озиев З. М.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с последующими изменениями и дополнениями);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.2013 г. № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
- Письмо Минобрнауки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ);
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 № 41 (СанПиН 2.4.4.3172-14) (далее - СанПиН).

Основным направлением спортивно-оздоровительной программы является спортивно-оздоровительный этап необходимый для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий стрельбой из лука, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством.

Роль спорта в жизни ребёнка велика и она напрямую связана с его здоровьем. Спорт нужен не только великим спортсменам, но и обычным детям. 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 малыша 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. Никто не станет спорить, что занимаясь спортом, лишний вес уже не грозит ребенку.

Содержание и материал программы организовывается по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности: стартовый, базовый, продвинутой; Видов спорта для детей большое множество, но какой бы вы ни выбрали, нужно советоваться с ребенком, учитывать его предпочтения. Ведь достичь результата можно только занимаясь любимым делом. Необходимо объяснить ребенку, что занятия спортом полезны для организма, помогают преодолеть нагрузки и обеспечивают рост и развитие, независимо от пола ребенка. Оставаясь бодрым и активным, можно добиться результатов. Кто знает, может это его будущая профессия?

Следует помнить, что занимаясь спортом, важно следить за системой питания и регулярно посещать тренировки, что поможет добиться хорошего результата. Лучше заниматься в специальной одежде, которая будет комфортная для малыша. Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее четырех - шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам.

Предполагаются формы организации образовательного процесса - индивидуальные и групповые. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. На спортивно - оздоровительном этапе подготовки занятия в основном имеют универсальный, комплексный

характер, включают в себя элементы различных типов учебно-тренировочных занятий.

При разработке учебного плана учитывался режим учебно-тренировочных занятий в неделю соответствии с уровнями сложности с расчетом 36 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы.