

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЕ БЛАГОВЕЩЕНСКОГО РАОНА
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр дополнительного образования детей Благовещенского района»



Рассмотрено на заседании
методического объединения
«09» 01 2023г.
Протокол № 8



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно – спортивной направленности
«Русская лапта»

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Уровень программы: базовый

Срок реализации: 1 год

Форма реализации: сетевая

Автор – составитель:
Какурникова Яна Сергеевна,
педагог дополнительного образования

с. Волково 2023 год

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы	2
1.1 Пояснительная записка.....	2
1.2 Цель и задачи программы.....	5
1.3 Содержание программы	6
Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»	18
2.1 Календарный учебный график.....	18
2.2 Условия реализации программы.....	20
2.3 Форма аттестации	21
2.4 Методические материалы.....	21
2.5 Модуль для дистанционного обучения	23
Список литературы	24

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Русская лапта» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;

- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утв. Приказом Министерства просвещения РФ № 196 от 09.11 2018 г.);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 476 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". (Зарегистрирован 18.12.2020 № 61573);

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р;

- Постановлением "О внедрении системы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Амурской области";

- Постановлением "Об утверждении и Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Благовещенском районе";

- Уставом МАОУ Волковской СОШ;

- Уставом МАОУ ЦДОД Благовещенского МО.

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения лапты как вида спорта. Лапта – именно такая игра, которая может удовлетворить большинство требований к воспитывающей игре. Как командная игра, она требует проявления товарищества, солидарности и ответственности друг за друга, учит согласовывать свои действия с действиями товарищей. В то же время лапта характеризуется интенсивностью и разнообразием двигательных действий. Это бег, прыжки, метание мяча, ловля, удар битой. У игроков вовлекаются в динамическую работу все группы мышц, увеличивается подвижность в суставах, активизируется обмен веществ, что благоприятно сказывается на общем физическом и эмоциональном состоянии детей и подростков. Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но физически хорошо развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры.

Новизна программы.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Отличительная особенность программы.

Группы формируются в начале учебного года из обучающихся, изъявивших желание заниматься лаптой и не имеющих медицинских противопоказаний. Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Русская лапта» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке.

Лапта – именно такая игра, которая может удовлетворить большинство требований к воспитывающей игре. Как командная игра, она требует проявления товарищества, солидарности и ответственности друг за друга, учит согласовывать свои действия с действиями товарищей. В то же время лапта характеризуется интенсивностью и разнообразием двигательных действий. Это бег, прыжки, метание мяча, ловля, удар битой. У игроков вовлекаются в динамическую работу все группы мышц, увеличивается подвижность в суставах, активизируется обмен

веществ, что благоприятно сказывается на общем физическом и эмоциональном состоянии детей и подростков.

Адресат программы

Программа предназначена для учащихся, желающих заниматься лаптой, не имеющих медицинских противопоказаний с 11-16 лет, с учетом возрастных возможностей восприятия и усвоения теоретического материала и практических занятий.

Общее количество занимающихся – 25 человек.

В подростковом возрасте, как ни в каком другом, важна полноценная физическая активность. Сердечно-сосудистая система организма подвергается функциональным изменениям. Проще говоря, она развивается и тренируется в этом возрасте наиболее активно, и от того, насколько подвижен подросток, зависит то, будет ли он сильным и выносливым во взрослом возрасте.

Активные физические занятия особенно необходимы для современных подростков, которые вынуждены много времени проводить в сидячем положении – в школе на уроках и дома при выполнении домашних заданий. Кроме того, большинство современных подростков увлекаются компьютерными играми и помногу времени проводят у монитора. Важно увлечь подростка спортом и донести до него важность занятий. Однако необходимо правильно выбрать вид спорта для подростка и грамотно дозировать уровень нагрузки.

Объем и срок освоения программы.

Дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на 1 год обучения (34 учебных недели).

Форма обучения – очная с применением дистанционных технологий.

Информация об уровне.

Программа реализуется на базовом уровне сложности, предоставляя возможность обучающемуся в условиях образовательного досуга попробовать себя в различных видах деятельности.

Особенности организации образовательного процесса:

Формы реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русская лапта» является сетевой. Взаимодействие осуществляется между МАОУ ЦДОД Благовещенского МО и МАОУ Волковской СОШ.

Организационные формы обучения. Занятия проводятся в форме групповых тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных испытаний, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий.

Режим занятий, периодичность и продолжительность

Всего программой предусмотрено 68 ч. образовательного блока. Один академический час равен 45 минут. Ежеженедельно дети осваивают 2 ак. ч.

Место и сроки проведения.

Место проведения: МАОУ Волковская СОШ. Программа реализуется с 25 сентября 2023 по 28 мая 2024 гг.

Наполняемость группы.

Занятия проводятся по группам до 25 человек.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы:

- сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни посредством игры в лапту;
- воспитать моральные и волевые качества воспитанников, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Задачи

обручающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- научить правильному выполнению ударов по мячу

развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;
- выработать у учащихся умения применять полученные знания на практике;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

воспитательные:

- воспитать положительные черты характера, такие как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;

-воспитать координационные способности; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

-привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ раздела	Тема занятий	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы промежуточной аттестации/контроля
1	Теоретическая подготовка	6	6		
1.1	Возникновение и развитие лапты.	1	1		Беседа
1.2	Соблюдение правил безопасности и гигиенические сведения	1	1		
1.3	Терминология, техника и тактика игры.	2	2		
1.4	Правила игры.	2	2		Тест
2	Практическая часть	62	5	57	
2.1	Общая физическая подготовка	10	1	9	Сдача нормативов
2.2	Техническая подготовка	20	1	19	Сдача нормативов
2.3	Тактическая подготовка	10	1	9	Сдача нормативов
2.4	Специальная физическая подготовка	7	1	6	Сдача нормативов
2.5	Игровая подготовка	9	1	8	Товарищеские встречи
2.6	Участие в соревнованиях	6		6	Товарищеские встречи
9	Итого	68	11	57	

Содержание программы

Теоретическая подготовка (6 часов)

Данный раздел дается на весь период учебного года и во всех частях тренировки

(подготовительная, основная, заключительная). Теоретический материал дается в течение 5-7 минут.

Теория:

Возникновение и развитие лапты.

История развития лапты. Разновидности лапты: классическая русская лапта, мини-лапта в зале, на траве, на пляже.

Соблюдение правил безопасности и гигиенические сведения. Правила поведения на улице, спортзале. Правильное обращение с инвентарем. Понятие о гигиене и санитарии. Гигиена тела. Форма для занятий в спортивном зале и на улице.

Терминология, техника и тактика игры. Основные сведения о технике и тактике игры; о её значении для роста спортивного мастерства.

Правила игры. Оборудование, инвентарь. Разметка площадки. Количество игроков в команде. Поддачи и удары по мячу. Осаливание, самоосаливание. Перебежки. Ловля мяча слёта. Очки. Возвращение мяча в дом. Жесты судей.

Общая физическая подготовка (10 ч.)

Укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями).

Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, другие виды спорта – такие, как гимнастика, акробатика. Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать.

Работа, ведущаяся на данном этапе, должна иметь оздоровительную направленность, способствовать формированию осанки, совершенствованию функции анализаторов и вегетативных систем организма.

Особое место в занятиях должно отводиться упражнениям с различными мячами. Задача таких упражнений – не только физическое развитие, но и освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве. По мере роста подготовленности игрока в лапту эта способность будет приобретать все большее и большее значение.

Практика: Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты, включающие в себя бег, прыжки, метания, элементы акробатики, составляют 30% общего тренировочного времени. Эти упражнения повышают эмоциональность занятий и одновременно комплексно решают задачи физического развития детей.

20 % отводится специальной физической подготовке (тестирование, контрольные упражнения и тренировки). Уже в этом возрасте необходимо приучать детей к выполнению специальных упражнений в лапте, куда обязательно должны входить упражнения на улучшение подвижности в плечевом, лучезапястном суставах, упражнения имитационного характера.

Техническая подготовка (20ч.)

Основной задачей технической подготовки детей на этом этапе является овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлей, передачами, подачей мячей, осаливанием, ударами битой по мячу, приемами, позволяющими избегать осаливания. В основе технической подготовки лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании с различными способами перемещений (бег, прыжки, изменение направления движения и т.п.). Эти сочетания не должны включать ни одновременно, ни

последовательно большого количества приемов.

Чтобы техническая подготовка на начальном этапе проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки в лапту должны владеть рациональной, более целесообразной техникой; во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

40% общего тренировочного времени отводится на обучение основам техники, причем основное место отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо

воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом этапе предпочтительнее использовать целостный метод. Это позволить юным игрокам в лапту освоить главное содержание технического элемента.

Практика:

Техника защиты

Стартовая стойка: положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Перемещения: боком, спиной, лицом; шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения.

Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча одной рукой сверху в прыжке, сбоку слева и справа.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча с близкого расстояния (3-10м), со среднего расстояния (10-30м), с дальнего расстояния (30-40м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи мяча, сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал).

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням. Осаливание бегущего игрока на расстоянии 5 – 10 м, осаливание в упор с обманными движениями.

Техника нападения

Стартовая стойка: положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт).

Удар сверху. Выбор биты. Способы держания (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заднюю зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой.

Удар сбоку. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине. *Удары на дальность.* Удар битой на расстояние 10м. (удар «подставкой»). Удар, после

которого мяч летит по низкой траектории. Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед: шаги, прыжки, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Старты на 30м, 60м, с максимальной скоростью.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами.

Увертывания и уход от осаливания. Уход в противоход выполненной передаче. Кувырки, прыжки при осаливании в упор. Выполнение роли «зайца» при групповой перебежке, когда осаливание неизбежно (убегание от осаливающего защитника).

Тактическая подготовка (10 ч.)

Этот этап подготовки юных игроков в лапту характеризуется начальным обучением тактическим действиям в защите и нападении.

Основные задачи тактической подготовки – формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники. Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве.

На начальном этапе тактическая подготовка направлена на развитие у занимающихся определенных качеств и способностей, лежащих в основе успешных тактических действий.

Эффективными средствами тактической подготовки являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д.

Практика:

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударе («сверху», «сбоку», «свеча»)

Действия защитника:

1. При пропуске мяча, летящего в его сторону.
2. При страховке своих партнеров при ударе сверху.
3. При выборе места для осаливания перебежчика.
4. При выборе места для получения мяча от партнера.
5. При осаливании бегущего игрока в упор.
6. При групповой перебежке нападающих.

Групповые действия.

1. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху (вправо, влево), при ударах снизу-вверх «свечой».
2. Действия игроков задней линии при дальних ударах сбоку (вправо, влево).
3. Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию.
4. Ловля мяча с лета в ауте и в штрафной площадке, когда игроки нападения не выполняют атаку.
5. При групповых перебежках.
6. При встречных перебежках.
7. При одиночных перебежках

Командные действия.

Действия команды:

1. Взаимодействие игроков передней линии, центрального и игроков задней линии защиты при выполнении перебежки с линии дома.
2. Взаимодействие игроков задней линии, центрального и игроков передней линии при выполнении перебежки с линии кона.
3. При ударах «сверху» (в правую, левую зоны и по центру).
4. При дальних ударах «сбоку».
5. При ударах снизу-вверх «свечой».
6. Проигрывающей матч.
7. В случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар.
8. При одиночных перебежках соперника.

9. При встречных перебежках.
10. При групповых перебежках.

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

1. Выбор удара («сверху», «сбоку», «Свеча») при той или иной ситуации.
2. Направление удара (влево, вправо и по центру).
3. Действия перебежчика при осаливании его партнера.
4. Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки.
5. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома.

Групповые действия.

1. При угрозе осаливания одного из игроков, когда игроки бегут за линию кона.
2. При угрозе осаливания одного из игроков, когда игроки бегут с очками (за линию дома).
3. Выбегание в противоход дальней передаче мяча и в случае промаха при осаливании, когда мяч улетаёт за боковую линию.
4. Выбегание игроков, имеющих право на перебежку, в помощь партнёру, атакуемого игроком защиты.

Командные действия.

1. Преимущественное использование игроками ударов способом «сверху».
2. Преимущественное использование игроками ударов способом «свечой».
3. Преимущественное использование игроками дальних боковых ударов.
4. Тактика ударов по мячу (ближние - сверху «топориком», снизу-вверх «свеча», дальние – сбоку и сверху).
5. Выбегание игроков на переосаливание.

Специальная физическая подготовка (СФП) – 8 ч.

В задачи СФП входят: осуществление связи между видами подготовки физической и технической, технической и тактической, техникотактической и физической. Взаимосвязь сторон подготовки требует специального

целенаправленного воздействия. Именно в этом смысле и говорится об интеграции всех качеств, навыков, умений и знаний.

После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод. Задача игровой подготовки – сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных игроков в лапту. Основными средствами являются общеподготовительные упражнения с использованием сопряженного метода и игры по упрощенным правилам, а также мини-лапта.

Участие в соревнованиях на начальном этапе ограничивается в связи с повышенной реактивностью и эмоциональностью детей, большей чувствительностью их нервной системы и вегетативных функций к воздействию соревновательных нагрузок.

Ведущие средства СФП.

1. Упражнения, направленные на решение задач двух видов подготовки: технической и тактической.

2. Чередование различных по характеру упражнений (подготовительных, подводящих, по технике, тактике).

1. Упражнения в переключениях (различных заданий из всех видов подготовки).

2. Учебные двухсторонние игры с заданиями по технике и тактике.

3. Контрольные и календарные игры с различными установками на игру.

4. Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов.

5. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов.

6. Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты.

7. Упражнения на переключение при выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью

одновременного совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

8. Учебные игры, система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая степень учебных игр с определенными заданиями для подготовки к соревнованиям.

Командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков.

Игровая подготовка (9 ч.)

Практика: в целях повышения интереса обучающихся к занятиям лоптой и роста их игрового мастерства игровая подготовка включается на каждом тренировочном занятии. В зависимости от возраста и подготовленности детей размеры площадки могут варьироваться, а правила упрощаться. Игры проводятся по правилам русской лопты и мини-лопты. В зимних условиях проводятся игры по правилам мини-лопты в зале. Также в зале используются подвижные игры с мячом: снайпер, игры с элементами лопты.

Участие в соревнованиях(6 ч.)

Практика: в целях более качественной подготовки, проверки уровня подготовленности команды проводятся товарищеские игры с другими командами. Сюда же входят районные соревнования.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Организация деятельности по данной программе создаст условия для достижения следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

Обучающиеся будут:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределяя нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Обучающиеся получают возможность:

- овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;

- приобрести знания о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;

- формировать умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формировать умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;

- продуктивного сотрудничества (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач во внеурочной деятельности;

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

Обучающиеся получают возможность научиться:

- формировать представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;

- привить необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

- овладеть умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);

- обнаружению ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха, досуга с использованием игры «Лапта»;

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
Теоретическая подготовка							
Сентябрь	25	14.10-14:55	Лекция с элементами беседы	1	Возникновение и развитие лапты.	с. Волково, ул. Почтовая, д. 30	Опрос
	27	14.10-14:55	Лекция с элементами беседы	1	Соблюдение правил безопасности и гигиенические сведения	с. Волково, ул. Почтовая, д. 30	Опрос
Октябрь	2 4	14.10-14:55	Лекция с элементами беседы	2	Терминология, техника и тактика игры.	с. Волково, ул. Почтовая, д. 30	Опрос
	9 11	14.10-14:55	Лекция с элементами беседы	2	Правила игры.	с. Волково, ул. Почтовая, д. 30	Тест
Практическая часть							
Октябрь / Ноябрь	16 18 23 25 30 1 6 8 13 15	14.10-14:55	Практическое занятие	10	Общая физическая подготовка	с. Волково, ул. Почтовая, д. 30	Сдача нормативов
Ноябрь / Декабрь	20 22 27 29 4 6 11 13 18 20 25 27	14.10-14:55	Практическое занятие	12	Техническая подготовка	с. Волково, ул. Почтовая, д. 30	Сдача нормативов

Всего в 1 полугодии – 28 часов.

Январь 9 11 16 18 23 25 30 1	14.10-14:55	Практическое занятие	8	Техническая подготовка	с. Волково, ул. Почтовая, д. 30	Сдача нормативов																																		
							Февраль 6 8 13 15 20 22 27 Март 29 5 7	14.10-14:55	Практическое занятие	10	Тактическая подготовка	С. Волково, ул. Почтовая, д. 30	Сдача нормативов																											
														Март 12 14 19 21 26 28 2	14.10-14:55	Практическое занятие	7	Специальная физическая подготовка	С. Волково, ул. Почтовая, д. 30	Сдача нормативов																				
																					Апрель 4 9 11 16 18 23 25 30 2	14.10-14:55	Практическое занятие	9	Игровая подготовка	С. Волково, ул. Почтовая, д. 30	Товарищеские встречи													
																												Май 7 14 16 21 23 28	14.10-14:55	Практическое занятие	6	Участие в соревнованиях	С. Волково, ул. Почтовая, д. 30	Товарищеские встречи						
																																			Всего – 68 часов. 1 полугодие – 28 ч., 2 полугодие – 40 ч.					

2.2 Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Основной учебной базой для проведения занятий являются спортивные залы и стадионы школ района с беговыми дорожками, футбольным полем.

спортивный инвентарь:

- Биты;
- теннисные мячи;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося
- гимнастические маты;
- гантели (1-3 кг.);
- футбольные, баскетбольные мячи;
- насос для накачивания мячей;
- рулетка;
- секундомер;

спортивные снаряды:

- гимнастические скамейки – 5-7 штук;
- гимнастическая стенка – 3 пролетов;
- Конусы -15 штук;
- Мячи-10 штук

Информационное обеспечение

Сайт МАОУ ЦДОД Благовещенского МО

Страница ВК МАОУ ЦДОД Благовещенского МО

Сайт МАОУ Волковской СОШ <https://schoolvolk.edusite.ru>

Страница ВК МАОУ Волковской СОШ

Кадровое обеспечение

№ п/п	Фамилия, имя, отчество педагога	Должность	Квалификационная категория
1.	Какурникова Яна Сергеевна	Учитель физической культуры	Высшая

Программа реализуется учителем физической культуры, имеющим педагогическое образование, соответствующее профилю ДОП. Педагог реализует свою деятельность в соответствии с должностной инструкцией педагога дополнительного образования.

2.3 Форма аттестации

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной образовательной программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация (в конце первого полугодия), итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения учащихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы учащихся также можно оценивать по протоколам, по итогам районных соревнований.

2.4 Методические материалы

Обеспечение программы методической продукцией

1. Дидактические материалы:

- Изучение и освоение техники в русской лапте. Учебные пособия в электронном варианте.

- Правила соревнований.

- Положение о соревнованиях по русской лапте.

2. Методические рекомендации:

- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций

успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Общая структура разучивания приёмов в спортивной лапте.

- 1) ознакомление с приёмом;
- 2) изучение в упрощённых условиях;
- 3) закрепление в усложняющейся обстановке;
- 4) закрепление в игре;
- 5) совершенствование в условиях соревнований.

Оценочные материалы

Контрольные испытания по физической подготовке

Входная диагностика и промежуточная аттестация

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		мальчики	девочки
1	Бег 60 м/с.	12.0	12.9
2	Бег 1000м (сек)	5.30	6.20
3	Прыжок в длину с места, см	130	120
4	Метание мяча (см)	18	15

Итоговая аттестация

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		мальчики	девочки
1	Бег 60 м, с.	12.0	12.9
2	Бег 1000м (сек)	5.30	6.20
3	Прыжок в длину с места, см	130	120
4	Метание мяча (см)	18	15
5	Челночный бег 4x10 м.(сек.)	13.2	13.5
6	Ловля и передача мяча на расстоянии 15м.(кол-во раз)	6	4
7	Лицевой удар «топориком» из 10 попыток (раз)	5	4
8	Удар «свеча» из 10 попыток (кол-во раз)	2	2
9	Удар «сбоку» из 10 попыток (кол-во раз)	2	2

Вопросы для блиц-опроса по теме «История развития русской лапты»

1. Когда появилась русская лапта в нашей стране?
2. Какие виды русской лапты вы знаете?

Вопросы для блиц-опроса по теме «Гигиена и врачебный контроль»

1. Какие гигиенические требования предъявляются к месту проведения соревнования?
2. Значение массажа для спортсмена. Первая помощь при ушибах.
3. Первая помощь при вывихах и растяжениях связок.

Вопросы для блиц-опроса по теме «Место занятий, оборудование и инвентарь»

1. Техника безопасности при ударе мяча.
2. Перечислите необходимый инвентарь для проведения соревнований по русской лапте.

Вопросы для блиц-опроса по теме «Основы техники русской лапты»

1. Влияют ли индивидуальные особенности организма человека на выполнение техники движения?
2. Существует ли взаимосвязь техники и тактики во время соревнования?

2.5 Модуль для дистанционного обучения

№	Тема занятия	Ссылка
1	Техника безопасности	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/12/10/tekhnika-bezopasnosti-russkaya-lapta
2-4	Правила игры в лапту	https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16714352499032799530HYPERLINK "https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16714352499032799530&reqid=1634288282870867-5100533288674465001-vla1-5754-vla-17-balancer-8080-BAL-7078&suggest_reqid=356056674162502995361495030806535&text=%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0++%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE"&
5-6	Удар битой по мячу	https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/presentacii/russkaia-lapta-na-urokakh-fizichieskoi-kul-tury-v-obshchieobrazovatel-noi-shkolie
7-8	Ловля мяча	https://infourok.ru/prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-lapta-2009469.html
9-10	Урок лапты №1, 2	https://www.youtube.com/playlist?list=PLU41q4GtWXG_gpkFJc8uvTuLnOWqah7ia
11-12	Урок лапты №3, 4	https://www.youtube.com/playlist?list=PLU41q4GtWXG_gpkFJc8uvTuLnOWqah7ia
13-14	Урок лапты №5,6	https://www.youtube.com/playlist?list=PLU41q4GtWXG_gpkFJc8uvTuLnOWqah7ia
15-16	Урок лапты №7,8	https://www.youtube.com/playlist?list=PLU41q4GtWXG_gpkFJc8uvTuLnOWqah7ia

Список литературы

Для педагога:

1. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры / В.А. Лепешкин. – М.: Школьная пресса, 2004. – 80 с.
2. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003. – 176 с.
3. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удаляя лапта. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 40 с.
4. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. – Уфа: БГПИ, 1997. – 98 с.
5. Григорьев В.М. Играйте в лапту. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 32 с.
6. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. – Уфа: БГПУ, 1996. - 40 с.
7. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для ДЮСШ. – Уфа: БГПУ, 2000. – 30 с.
8. Пискарев А.Н. Национальные виды спорта. – М.: Советская Россия, 1976. - 78 с.
9. Смолин Ю.Н. Лапта. В помощь инструктору и тренеру. – М.: Советская Россия, 1961. – 56 с.
10. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для ИФК: 2-е издание, переработанное/под общ. Рук. Проф. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 319с.
11. Щемелинин В.И., Гусев Л.Г. Лапта. Развитие двигательных качеств в игре «лапта». – Уфа: БГПИ, 1994. – 35 с.

Литература для родителей и детей:

1. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры / В.А. Лепешкин. – М.: Школьная пресса, 2004. – 80 с.
2. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003. – 176 с.
3. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удаляя лапта. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 40 с.
4. Григорьев В.М. Играйте в лапту. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 32 с.
5. Русская лапта. Правила соревнований /сост. Щемелинин В.И. изд. переработанное, 2007. – 23 с.