**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Русская лапта»**

**Возраст обучающихся: 12-15 лет**

**Срок реализации: 1 год**

Автор-составитель:

Гарпенко Сергей Александрович,

педагог дополнительного образования

## Раздел I «Комплекс основные характеристики программы»

**1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русская лапта» относится к программе физкультурно-спортивной направленности и составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-Ф3 «Об образовании Российской Федерации» (с изм., внесенными Федеральными законами от 04.06.2014 г. №145- ФЗ, от 06.04.2015 г. №68 – ФЗ, от 19.12.2016 г.  от 26.07.2019 г. N 232-ФЗ).
2. Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей».
3. Плана реализации концепции развития дополнительного образования детей.
4. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 N 189 (ред. от 22.05.2019) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10» Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных организациях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») (Зарегистрировано в Минюсте России 03.03.2011 N 19993).
5. Письма МОиН РФ от 14.12.2015 N 09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ».
6. Приказа МОиН РФ «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 9.10 2018 г. № 196.
7. «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Москва, 2015 г.).
8. Приказа Министерства труда и социальной защиты РФ от 5 мая 2018 г. № 298н «Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

Направленность- физкультурно-спортивная.

Актуальность

Актуальность программы в том, что лапта являются важнейшим средством развития физической активности. В основе лапты лежат физические упражнения, движения в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания

**Отличительные особенности**

программы заключается в многообразии педагогических форм и методов, предложенных программой, позволяющих использовать принцип дифференцированного подхода к каждому обучающемуся, и дети с разным физическим развитием могут овладеть техникой и тактикой игры в русскую лапту, занимаясь в одной группе

Адресат программы

Участниками образовательного процесса по программе являются школьники в возрасте 12-15 лет.

Программа курса рассчитана на 1 год, 2 раза в неделю по 2 часа

### Режим организации занятий

Срок реализации программы 1 год – 68 часов.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Срок реализации. | Продолжительность занятий (час). | Периодичность в неделю (час). | Кол-во часов в неделю (час). | Кол-во часов в год. |
| **1 год** | 2 по 45 мин. | 2  | 2 | 68 |

**Формы организации образовательного процесса**

 Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русская лапта» носит адаптированный характер.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Особенностями данной группы учащихся являются:

• активность;

• физическая подвижность детей;

• ведущий вид деятельности – игра.

 Программа реализуется в условиях класса-группы.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе.

Для повышения интереса обучающихся к занятиям по лапте и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

 Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

1. Словесные методы (создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении):
* объяснение,
* рассказ,
* замечание,
* команды,
* указание.
1. Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов.

Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления

об изучаемых действиях.

1. Практические методы:
* методы упражнений,
* игровой,
* соревновательный,
* круговой тренировки.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся.

**Особенности реализации программы и место проведения занятий**

Учащиеся, которые занимаются русской лаптой, имеют положительную динамику состояния здоровья и развития двигательных качеств. Также улучшается микроклимат в классных коллективах. Таким образом, игра в лапту является универсальным средством для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся. Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Программа реализуется в течение одного года. Продолжительность учебного года 34 недель непосредственно в условиях кружка. Основой образовательного процесса является групповое обучение (68 часов/год).

Программой предусмотрены командные игры. Каждая команда согласно действующим правилам состоит из 10 игроков. Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов.

***1.2. Цель и задачи программы***

**Цель программы** формирование физической культуры личности воспитанников, с учётом возрастных особенностей и оздоровление учащихся посредством игры «Лапта»

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

* приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий при игре в «Лапту», освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр
* формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку,
* взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

*Воспитательные*:

* приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий при игре в «Лапту», освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр
* формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку,
* взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

*Оздоровительные:*

* содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;
* профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами «Русской лапты»
* повышение умственной работоспособности;
* освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами народных игр;
* укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

**1.3** **Содержание программы**

**1.3.1 Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п. п .  | Название разделов, тем  | Количество часов | Формы аттестации/контроля  |
| Всего  | Теория  | Практика  |   |
| 1  | Теоретическая подготовка  | 9 | 9 |  0 | Опрос, тесты.  |
| 2.  | Общая физическая подготовка  | 4 | 2 | 2 | Контрольные старты, контрольноизмерительные тесты.  |
| 3.  | Специальная физическая подготовка  | 5 | 2  | 3 | Контрольные старты, контрольноизмерительные тесты.  |
| 4.  | Техническая подготовка  | 5 | 0 | 5 | Контрольные упражнения  |
| 5  | Тактическая подготовка  | 5 | 0 | 5 | Участие в соревнованиях  |
| 6  | Игровая подготовка  | 10 | 0 | 10 | Выполнение игровых ситуаций  |
| 8  | Участие в соревнованиях  | 30 |  0 | 30 | Выполнение игровых ситуаций  |
|   | Итого часов  | **68** | **13** | **55** |   |

### Содержание программы обучения

**I. Теоретический материал**. ·

Краткий обзор появления и развития русской лапты. Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях. Правила игры. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по лапте. Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам. Организация соревнований в классе. Оборудование и инвентарь. Судейство соревнований. Оформление документации.

**II. Практические занятия**.

**1. Обучение стойкам игрока в лапту**

Обучение стойкам. Стартовые стойки: низкий старт, высокий старт, старт после удара, старт в движении. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом сверху, сбоку, «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт). Обучение технике на месте в целом. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

**2. Обучение перемещениям игроков в лапте**

Обучение перемещениям: шагам, бегу (по прямой, зигзагообразный, с изменением направления, спиной вперед) выпадам, рывкам с остановками, стартовым ускорениям, перемещениям с мячами.  Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов пе­ремещения. Передвижение приставными шагами лицом вперед, боком (правым, левым) спиной вперед. Разнообразные прыжки. Остановки. Повороты на месте. Подготовительные упражнения, по технике. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

**3. Обучение ловле мяча в лапте**

Обучение технике ловле мяча. 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 из положения, лежа, стоя, спиной (при выполнении пе­редачи резко развернутся), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего «свечой».

Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10м) с дальнего расстоя­ния (30-40м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х метрах от игрока. Ловля мяча, прыгающего по пло­щадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спи­ной к бросающему мячу, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

**4. Обучение передачам мяча в лапте**

Обучение технике выполнения 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, сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сиг­нал (стоя спиной к трем партнерам сделать пере­дачу игроку, подавшему сигнал). Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

**5. Обучение техники осаливания**

Обучение технике осаливания (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мише­ням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и неболь­шим мишеням. Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по не­подвижным мишеням. Бро­ски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням. Осаливание после передачи партнера: в стоящего игрока, в игрока, бегущего к осаливающему, бегущего от осаливающего. Осаливание партнера после того, как осаливающий выполнит: кувырок вперед, стоя спиной к бегущему; с разворотом на 90 градусов, 180 градусов, 360 градусов. Осаливание партнера правой рукой, левой рукой. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

**6. Обучение подачам мяча в лапте**

Обучение подачам мяча. Подача мяча на различные высоты (от 50см до 3 м). Подача мяча с помощью ног, за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал на ладонь). Пере­дача мяча на точность приземления. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

**7. Обучение ударам сверху в лапте**

Обучение ударам сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локте­вой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой. Удары на количество попаданий по мячу. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону (обманные удары). Удары, после которых мяч летит по высокой траектории. Удары, посылающие мяч к контрольной линии. Удары плоской битой на заданное расстояние 10, 20, 30 метров. Подбивание мяча плоской битой. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

**8. Обучение ударам сбоку в лапте**

Обучение удару 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 расстоянии 10м (удар «подставкой»). Удар, по­сле которого мяч летит по низкой траектории. Удар по мячу, по­сле которого мяч летит по высокой тра­ектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50см, 1 метра, 1,5 метра. Удары битой на заданное расстояние. Удары битой в заданные зоны. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

**9. Обучение ударам «свечой» в лапте**

Обучение удару «свечой». Удары по низко подброшенному мячу. Удары по высоко подброшенному мячу. Удары в заданные зоны. Удары на точность приземления. Удары, посылающие мяч вблизи кон­трольной линии, количество попа­даний по мячу, подвязанному к перекладине футбольных во­рот на веревке или резине. Количество попаданий по мячу, подвязанному к стойке футбольных ворот. Подготовительные, подводящие упражнения, упражнения по технике. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

**10. Обучение перебежкам в лапте**

Обучение перебежкам. Бег на 30 метров с максимальной скоростью. Бег на 60 метров (первую половину дистанции пробегать с максимальной скоростью, вторую с субмаксимальной скоростью). Бег на 100 метров с разделительным стартом (пробежать 50 метров со средней скоростью, остановиться, развернуться и оставшиеся 50 метров бежать с максимальной скоростью в обратном направлении). Челночный бег 4 х 30 метров. Зигзагообразный бег. Бег с изменением: направления движения, ритма движения. Кросс 500 метров. Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из сложных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и т.п.). Бег через барьеры, оббегая по пути различные препятствия (щиты, ямы, стойки и др.). Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

**11. Обучение финтам в лапте**

Обучение финтам (приемы, позволяющие избежать Осаливание): прыжки, проскальзывание, увертывание. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

**12. Обучение переосаливания и самоосаливания в лапте**

Обучение переосаливанию и самоосаливанию. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание), самоосаливание. Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 метр. Бег 100 метров (50 метров по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться 50 метров об­ратно при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие кори­дор). Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

**13. Обучение индивидуальным действиям в лапте**

Обучение индивидуальным действиям. Выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, сбоку, «све­чой»).

 Дей­ствия защитника:

а) при пропуске мяча, летящего в его сторону;

 б) при страховке своих партнеров при ударе сверху;

в) при выборе места для того, чтобы осалить перебежчика;

г) при выборе места для получения мяча от партнера;

д) при обратном переосаливании;

е) при расположении нападающего за линией кона;

ж) при перебежке нападающих.

Действия подающего при выносе мяча за линию дома. Методика обучения. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

**14. Обучение групповым действиям в лапте**

Обучение групповым действиям. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху (вправо, влево). Действия игроков задней линии при ударах сбоку (вправо, влево). Взаимодей­ствие подающего, центрального и правого (левого) дальнего защитников при выполнении пе­ребежки с линии дома. Взаи­модействие дальнего (левого, правого), центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона. Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. Взаимодействие игроков пе­редней и задней линии при ударах «свечой». Взаимодействие игроков задней линии при осаливание пе­ребежчика. Действия группы защитников передней линии (правый ближний, левый ближний, центральный) при ударах сверху (вправо и влево). Действия игроков задней линии (правый дальний, левый дальний) при ударах сбоку (вправо и влево). Взаимодействия подающего, центрального и правого (левого) дальнего защитника при выполнении перебежки с линии дома. Взаимодействие левого (правого) дальнего защитника, центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона. Действия группы защитников (правая сторона, левая сторона) при пропуске мяча за боковую линию. Взаимодействие игроков передней и задней линии при ударе «свечой». Взаимодействие игроков задней линии при осаливание перебежчиков. Методика обучения. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

**15. Обучение командных действий в защите**

Обучение командным действиям. Система игры в защите. Действия команды:

а) при ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру);

 б) при ударе сбоку и «свечой»; в) проигрывающей матч;

 г) в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар;

д) при одиночных перебежках соперника;

е) при групповых перебежках соперника;

 ж) при ударе, когда мяч улетает за боковую линию;

 з) при самоосаливании соперника.

 Взаимодействие подающего с игроками передней линии (правого и левого), центрального и игро­ками задней линии (правого и левого). Командные действия. Система игры в защите. Учебные игры с применением системы игры. 1-2-2; 1-1-3; (ознакомление). Принципы системы защиты и расположение игроков защиты на площадке. Типичные ошибки при обучении и методы их устранения.

**16. Обучение командным действиям в нападении**

Обучение командным действиям в нападении. Система игры в нападении. Расстановка игроков в порядке очередности пробития ударов. Учебные игры с применением системы игры в нападении: 2-2-2; 1-3-2; 3-2-1. Принципы системы нападения и расстановка игроков по игровым функциям: бьющие ударом сверху, бегунки, бьющие ударом сбоку. Командные действия при игре в нападении: а) преимущественное использование игроками ударов сверху; б) преимущественное использование нападающими ударов сверху и «свечой»; в) преимущественное использование игроками дальних боковых ударов. Типичные ошибки при обучении методы их исправления.

 **Планируемые результаты:**

**Личностные:**

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

- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

**Метапредметные:**

**-**проявлять самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность.

- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Предметные:**

- использовать разученные подвижные игры для своего досуга;

- учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий в помещении, сохранность природы во время занятий подвижными на улице.

**Раздел II. «Комплекс организационно –педагогических условий»**

**2.1 Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Месяц | Число | Время проведениязанятия | Форма занятия | Кол-вочасов | Тема занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1. | 09 | 6 | 15.00-15.45 | Собеседование. | 1 | Комплектование групп. Техника безопасности на занятиях. | Спорт. зал. | анкетирование |
| 2. | 09 | 13 | 15.00-15.45 | Наблюдение. Презентация. | 1 | Инструктаж по технике безопасности. История развития русской лапты Ловля и передача мяча на месте и в движении. | Спорт. зал. | тестирование |
| 3. | 09 | 20 | 15.00-15.45 | Опрос | 1 | Правила игры в лапту. Как держать биту. Удар битой по мячу сверху в пределы площадки. Эстафеты на развитие ловкости. Игра «Ловля тройками». | Спорт. площадка |  Контрольныестарты, контрольноизмерительныетесты. |
| 4. | 09 | 27 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | ОРУ.  Передача мяча на дальность. Передача мяча на точность. Ловля мяча двумя руками с подбрасывания партнера. Удар сверху битой по мячу в пределы площадки. Эстафеты. Игра «Невод». | Спорт. площадка |  Контрольныеупражнения |
| 5. | 10 | 4 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | Ловля мяча в движении от земли. ОФП с набивными мячами. Эстафеты с элементами русской лапты. | Спорт. площадка |  Контрольныеупражнения |
| 6. | 10 | 11 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | Беговые упражнения Передачи мяча с низу. ОРУ в движении.  Осаливание и борьба за мяч. | Спорт. площадка |  Контрольныеупражнения |
| 7. | 10 | 18 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | ОРУ. Смена команд без осаливания. Ловля и передача мяча. Игра в поле «Бьющие игроки». | Спорт. площадка | Соревнование |
| 8. | 10 | 25 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | ОФП с предметами, с мячами. Осаливание и борьба за город. | Спорт. площадка                      |  Контрольныеупражнения |
| 9. | 11 | 07 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча на дальность. Ловля и передача мяча в цель. | Спорт. площадка |  Выполнениеигровых ситуаций |
| 10. | 11 | 8 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | ОФП с набивными мячами. Ловля и передача мяча от удара от пола. Передачи мяча на короткие дистанции. | Спорт. зал. |  Выполнениеигровых ситуаций |
| 11. | 11 | 15 | 15.00-15.45 | Опрос. | 1 | Инструктаж по технике безопасности.   Подвижные игры. Игра в лапту. | Спорт. зал. | Предварительный учет |
| 12. | 11 | 22 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | Челночный бег. Игра в нападении. | Спорт. зал. |  Выполнениеигровых ситуаций |
| 13. | 11 | 29 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | Развитие скоростных способностей. Игра в защите с осаливанием. | Спорт. зал. | Выполнениеигровых ситуаций |
| 14. | 12 | 6 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | Развитие координационных способностей. Подача мяча в цель. | Спорт. зал. | Контрольныеупражнения |
| 15. | 12 | 13 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | Упражнения на силу мышц ног. Подача мяча в цель, на дальность. | Спорт. зал. |  Контрольныеупражнения |
| 16. | 01 | 10 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | Упражнения на силу мышц рук. Осаливание и борьба за город. | Спорт. зал. | Предварительный учет |
| 17. | 01 | 17 | 15.00-15.45 | Наблюдение. Тренировочная игра. | 1 | Развитие скоростно-силовых способностей. ОФП с предметами. Игра в лапту. | Спорт. зал. |  Контрольныеупражнения |
| 18. | 01 | 24 | 15.00-15.45 | Наблюдение. Тренировочная игра. | 1 | Техника безопасности на занятиях. Передача мяча на дальность. Игра в лапту. | Спорт. зал. |  Выполне-ниеигровых ситуаций |
| 19. | 01 | 31 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | Упражнения на силу мышц ног. Пятнашки игра от пола. | Спорт. зал. |  Выполне-ниеигровых ситуаций |
| 20. | 02 | 07 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | Упражнения на силу мышц рук. Двухсторонняя игра, разбор ошибок. | Спорт. зал. |  Выполне-ниеигровых ситуаций |
| 21. | 02 | 14 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | Развитие координационных способностей. Смена команды после осаливания. | Спорт. зал. |  Выполне-ниеигровых ситуаций |
| 22. | 02 | 28 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | Развитие силовых способностей. Передачи мяча в парах, в тройках, защита мяча. | Спорт. зал. |  Контрольныеупражнения |
| 23. | 03 | 06 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | ОФП с предметами. Эстафеты с элементами русской лапты. Игра в поле «Бьющие игроки». | Спорт. зал. |  Контрольныеупражнения |
| 24. | 03 | 14 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | ОРУ. Передачи мяча снизу в цель. Подачи мяча снизу в цель. | Спорт. зал. |  Выполне-ниеигровых ситуаций |
| 25. | 03 | 21 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | ОРУ. Подачи мяча с боку в цель. Подачи мяча сверху в цель. | Спорт. зал. |  Выполне-ниеигровых ситуаций |
| 26. | 03 | 28 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с теннисными мячами. | Спорт. зал. |  Выполне-ниеигровых ситуаций |
| 27. | 04 | 04 | 15.00-15.45 | Наблюдение. Тренировочная игра. | 1 | ОФП Развитие силовых способностей. Передачи мяча в парах в цель. Игра в лапту. | Спорт. зал. |  Выполне-ниеигровых ситуаций |
| 28. | 04 | 11 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | Развитие координационных способностей. Беговые упражнения. Игра Пятнашки. | Спорт. площадка                      | Наблюдение |
| 29. | 04 | 18 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | ОФП. Эстафеты с элементами русской лапты. | Спорт. площадка                      | Контрольныеупражнения |
| 30. | 04 | 25 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | Игра в нападении без подачи. | Спорт. площадка                      | Текущий учет |
| 31. | 05 | 16 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | Работа с битой.  Выбрасывание. Игра в защите в доме. | Спорт. площадка                      | Наблюдение |
| 32. | 05 | 23 | 15.00-15.45 | Наблюдение. | 1 | Развитие силовых способностей. Осаливание биты в доме. Игра. | Спорт. площадка                      | Текущий учет |
| 33. | 05 | 26 | 15.00-15.45 | Наблюдение. Тренировочная игра. | 1 | ОРУ с теннисными мячами.  Игра в лапту. | Спорт. площадка                      | Соревнование |
| 34. | 05 | 30 | 15.00-15.45 | Наблюдение. Тренировочная игра. | 1 | ОФП. Развитие силовых способностей. Игра в лапту. | Спорт. площадка                      | Турнир |

**2.2 Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение.**

Игра в лапту не требует сложного инвентаря и оборудования. Для нее достаточно иметь один мяч и лапту (биту). Однако для обучения в условиях школы и проведения соревнований в зале или на улице необходимы:

* набор мячей для каждого занимающегося или для пары;
* лапта (бита) для каждого занимающегося или для пары, соответствующая их возрасту;
* веревки для разметки площадок;
* тара (приспособления) для переноски инвентаря;
* флажки для установки на площадке и для судей;
* накидки для отличия команд (1-2 комплекта по 7-8 штук);
* информационное табло;
* планшет для судьи-секретаря и карандаши.

Весь инвентарь для лапты можно изготовить своими силами, в том числе и мячи для тренировок. На занятиях используются мячи теннисные, резиновые, поролоновые, хоккейные и мячи для метания (150-250 г.).

**Информационное обеспечение.**

Интернет ресурсы, видеоматериалы

**Кадровое обеспечение**

педагог дополнительного образования, учитель физической культуры

**2.3. Формы аттестации**

В качестве оценочных процедур используются следующие методы оценки образовательных результатов по программе: наблюдение, тестирование, выполнение контрольных нормативов, анализ достижений (по результатам соревнований, личным результатам)

Личностные и метапредметные результаты оцениваются преимущественно посредством педагогического наблюдения, а также через анализ личных достижений ребенка, анализ поведения в игровых ситуациях, анализ посещаемости занятий.

Предметные результаты оцениваются посредством тестов по теории, изученной в ходе освоения программы, а также выполнению контрольных нормативов.

Основной метод – педагогическое наблюдение за учебно-тренировочной и соревновательной деятельностью.

Программа предусматривает вводную, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей. Контрольное тестирование должно проводиться в процессе тренировки на протяжении 1-2 недель за 1-1,5 недели до соревнований.

**2.4. Оценка общей и специальной физической подготовки.**

Удар – бег – падение (специальная быстрота и ловкость). Комплексное

упражнение выполняется на время каждым игроком индивидуально. Проводится на волейбольной площадке или аналогичной ей по размерам (т. е. от линии города до линии кона 18м). Инвентарь: мяч, лапта (бита) для спортивного зала; 2 стойки (стула, табурета); секундомер.

Правила выполнения. Сдающий с мячом и битой встаёт в зоне бьющего.

Выполнив удар и оставив биту в городе, он бежит до средней линии, ложится на грудь, встаёт и продолжает бег до линии кона, пробегая при этом между стойками. Расстояние между стойками 2м (расположение показано на рисунке). Коснувшись пола за линией кона двумя ногами, он начинает бег в обратном направлении, проделывая всё в обратном порядке, и финиширует, пробегая линию города. Секундомер включается в момент удара

битой по мячу (или предполагаемого удара) и выключается в момент пересечения игроком линии города.

Примечание: игрок начинает бег при любом ударе, в том числе в случае промаха по мячу.

Но если мяч не попал в площадку за штрафной линией или в лицевую стену – оценка снижается на один бал (т. е. когда в игре бежать нельзя). Оценка снижается на один бал и в том случае, если сдающий не коснётся грудью пола (за каждый раз); не наступит двумя ногами за линией кона; коснётся стоек. Оценка снижается, если сдающий во время удара наступит (заступит) на (за) линию города; если оставит биту в поле, а не в городе (т. е. когда в игре команды меняются местами**).**

**2.5. Методические материалы, используемые в ходе реализации программы**

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет педагогу в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании тренировочных методов и средств.

Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

При составлении блоков тренировочных заданий следует особенно широко использовать игровой ме­тод, подвижные игры, круговую тренировку эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Большое внимание придается развитию возрастных качеств, быстро-ответных действий, ловкости, координаций, выносливости. При этом учитывать, как такие качества транс­формируются в тактические действия и приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с битой и мячом.

На учебно-тренировочном этапе вво­дится технико-тактическая подготовка. Программный материал должен быть распределен так, чтобы на период соревнований приходились задачи совершенствования освоенного технико-тактического арсенала при­меняй и приёмов в условиях соревнований.

**2.6. Список литературы**

1. Аникеева, Н.П.Воспитание игрой: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 144
2. Афанасьев, С.П.Что делать с детьми в загородном лагере. - Кострома: ИМЦ "Вариант", 1993. - 224 с.
3. Берн, Э.Игры, в которые играют люди. - М.: Прогресс, 1988. - С. 172.
4. Букатов, В.М., Ершова, А.П.Я иду на урок: Хрестоматия игровых приемов обучения: Книга для учителя. - М.: Издательство "Первое сентября", 2000. - 222 с.
5. Деятельность, общение, игра в развитии коллектива и формировании личности школьника / Под ред. А.В. Мудрика. - М., 1983. - 146 с.
6. Жуковская, Р.И.Воспитание ребенка в игре / Р.И. Жуковская. - М.: АПН РСФСР, 1963. - С. 166-211.
7. Куприянов, Б.В.Подготовка лидеров к организаторской деятельности средствами ситуационно-ролевой игры // Кострома: КГПУ им. Н.А. Некрасова, 1994. - С. 198.
8. Лутошкин, А.Н.Как вести за собой. Старшеклассникам об основах организаторской работы. - М.: Просвещение, 1978. - 208 с.
9. Рогачев, В.В.Педагогические условия включения старшеклассников в социальную деятельность / В.В. Рогачев. - Ярославль, 1994. - 186 с.
10. Фришман, И.И.Выигрывает тот, кто играет! - Н. Новгород: Педагогические технологии, 2001. - 106 с.
11. Шмаков, С.А.Игры учащихся - феномен культуры. - М.: Новая школа, 1994. - 240 с