

**Общеобразовательное учреждение «Таврическая школа»
Таврического района Омской области**

«Принята»
Педагогическим советом
ОУ «Таврическая школа»
Протокол №8 от 24.06.2024г.

«Утверждена»
Директор ОУ «Таврическая школа»
_____ / Ю.В. Ивко/
Приказ № 137/1 от 24.06.2024 г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Русская лапта»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Целевая группа: 10-17 лет
Срок реализации программы: 1 год
Трудоемкость: 144 часа
Форма освоения: очная
Уровень сложности: базовый

Автор - составитель:
Шваб Давыд Александрович,
учитель физической культуры

Таврическое, 2024

Содержание

I	Пояснительная записка	3
1.1	Актуальность программы	3
1.2	Цели и задачи программы	5
1.3	Планируемые результаты	4
II	Учебно-тематический план	7
III	Содержание программы	8
IV	Контрольно-оценочные средства	13
V	Условия реализации программы	24
VI	Список литературы	26

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русская лапта» имеет физкультурно-спортивную направленность, базовый уровень сложности содержания.

Спортивная игра «Русская лапта» играет существенную роль в развитии физкультурного воспитания ребенка на протяжении школьных лет обучения, создавая у обучающихся представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья. Русская лапта это народная игра – одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужны: верность своей команде, находчивость, внимательность, изворотливость, глубокое дыхание, быстрый бег, меткий глаз, твёрдость удара рук, и вечная уверенность в том, что тебя не победят....

Актуальность программы заключается в том, что реализация программы позволит обеспечить развитие физической и познавательной активности и расширить кругозор школьников, а также приобщить к регулярным занятиям спортом. Программа актуальна для современных детей, ведущих малоподвижный образ жизни тем, что происходит вовлечение их в спортивную секцию, в условиях агрессивной информационной среды формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка.

Программа является педагогически целесообразной, так как направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по лапте, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Опора на практическую деятельность на занятиях позволяет создать условия для формирования у обучающихся поисково - познавательной деятельности, которая не только систематизирует и расширяет имеющиеся у детей представления об окружающей действительности, но и дает возможность им через эксперимент взять на себя новые социальные роли.

В физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации обучающихся. Спорт в системе дополнительного образования включает обучающихся во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом. Русская лапта занимает среди других видов спортивной деятельности одно из приоритетных мест в физическом воспитании обучающихся благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности.

Новизна данной программы заключается в том, что развитие физических способностей у обучающихся происходит на основе практической деятельности по физической культуре, Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали, что большое значение, как здоровьесформирующего фактора, обеспечивающего эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально

приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение лапты обучающимися, актуализированного в здоровом стиле и жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Отличительной особенностью программы является то, что русская лапта – это командный вид спорта. Участие в соревнованиях помогает юным лаптистам совершенствоваться в мастерстве. Развитие физических качеств осуществляется в зависимости от возрастных особенностей. Это положение непосредственно связано с индивидуализацией подготовки юных игроков. Лапта является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания обучающихся: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

На всех этапах реализации программы ведется **работа с одаренными детьми** (выявление, сопровождение, поддержка, развитие). В начале обучения проводится диагностика способностей обучающихся. По результатам диагностики в соответствии с содержанием образовательного процесса педагог планирует дифференцированную работу с детьми, с учетом выявленных способностей. Во время занятий проводится наблюдение за детьми. По результатам диагностики и наблюдения выстраивается дальнейшая работа с одаренными обучающимися, основной задачей которой является помочь максимально раскрыть свой потенциал. Одаренный ребенок на занятиях получает дополнительный материал, большие возможности для раскрытия физических возможностей и креативности, развивает умение работать самостоятельно, помогает выполнить задание другим обучающимся. В лапте индивидуализация осуществляется по нескольким критериям: по возрасту, полу, игровому амплуа, антропометрическим признакам, биологическому созреванию.

Адресат программы: обучающиеся в возрасте от 10 до 17 лет.

Характеристика целевой группы:

Школьный возраст характеризуется:

- развитием произвольности процессов – внимания, восприятия, памяти;
- уровнем осознанного умения учиться;
- расширением горизонта окружающего мира за пределы непосредственных наблюдений.
- осознанием своей физической силы, здоровья и привлекательности.

Таким образом, обучающимся 10-17 лет будет интересно обучение по программе, которое включает в себя не только теорию, но и практическую деятельность.

Цель программы: расширение арсенала двигательных умений и навыков обучающихся на основе их интересов и склонностей, формирование потребности в здоровом образе жизни; гармоничное развитие личности.

Задачи программы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- обучение техническим и тактическим приёмам русской лапты;
- обучение правильному регулированию своей физической нагрузки;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «Русская лапта»;
- овладение знаниями, умениями и навыками, необходимыми для участия в соревнованиях по Русской лапте.

Планируемые результаты:

- личностные:

- обучающийся имеет учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;
- проявляет познавательный интерес к изучению технических и тактических приёмов лапты;
- умеет решать спорные вопросы бесконфликтно, в процессе дискуссии и на основе взаимного уважения;
- проявляет творческий подход к экспериментальной деятельности;

- метапредметные:

познавательные:

- способность устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- работать с основными понятиями, объясняющими правила и тактику игры;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую;

регулятивные:

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
- работать по предложенному плану, алгоритму;
- умеет эффективно работать в команде.

коммуникативные:

- вступать в диалоговое общение, строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей, убеждать и приводить аргументы;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;

- предметные:

- усвоить первоначальные сведения и практико-ориентированные знания о игре, о сущности и особенностях изучаемых объектов;
- освоить азы методов познания спортивной игры;
- уметь видеть и понимать причинно-следственные связи в организации и проведении спортивных мероприятий.

Ожидаемые результаты реализации программы и способы их проверки.

Обучающийся должен **знать**:

- правила техники безопасности при проведении занятий и соревнований;
- названия и правила пользования спортивным инвентарем;
- основные физические понятия;
- формы сотрудничества со сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Обучающийся должен **уметь**:

- применять на практике изученный материал;
- использовать занятия «Русской лаптой» для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности;
- выполнять упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие организма.

Программа предназначена для учащихся от 10 до 17 лет включительно. Условия набора детей в коллектив: свободный, но не имеющих противопоказаний в здоровье для занятий физическими упражнениями.

Занятия проходят в очной форме, два раза в неделю по 2 часа (90 минут). Таким образом, программа рассчитана на 144 часа в год. Целевая группа: 10-17 лет. В группе от 15 до 30 человек.

№	Тема	Кол-во часов
1-2	Техника безопасности. Гигиена спортсмена. Правила игры «Русская лапта».	4
3-4	Стойка игрока. Ловля и передача мяча в парах на месте. Правила игры «Русская лапта».	4
5-6	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Правила игры «Русская лапта».	4
7-8	Виды передачи мяча в лапте. Игра в русскую лапту.	4
9-10	Специально беговые упражнения. Игра в русскую лапту.	4
11-14	Удары по мячу битой. Удары с боку. Игра русская лапта.	8
15-18	Удары на точность: в определенную цель на поле. Игра.	8
19-22	Жесты судьи. Игра в русскую лапту.	8
23-26	Подача мяча. Удары битой по мячу. Игра	8
27-32	Удары снизу. подача мяча. Игра	12
33-38	Удары сверху. подача мяча. Игра	12
39-44	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра	12
45-65	Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра	42
66-68	Сдача контрольных нормативов.	6
69-72	Игра-соревнование по «Русской лапте»	8
Всего:		144 часа

Содержание программы

1-2. Вводное занятие. Техника безопасности. Гигиена спортсмена. Правила игры «Русская лапта». (4 часа)

Форма занятия: дискуссия

Краткий обзор появления и развития русской лапты. Появление игры, ее распространение. Особенности инвентаря. Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях. Развитие русской лапты. Развитие русской лапты в России (этапы развития игры в стране, ее популярность). Правила игры. Гигиена и режим дня спортсмена. Правила безопасности. Значение режима дня в тренировке спортсмена. Инструктаж по ТБ.

3-4. Стойка игрока. Ловля и передача мяча в парах на месте. Правила игры «Русская лапта». (4 часа)

Форма занятия: учебно-тренировочное занятие.

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Причины травм и их профилактика на занятии. Гигиена и врачебный контроль. Правила безопасности. Правила игры.

Имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной двух ногах по сигналу. Положение рук при ловле, ловля двумя руками со своего подбрасывания. То же, обращая внимания на амортизацию при ловле. То же, с набрасывания партнёра. Мяч бросают снизу вверх, и он должен лететь по дуге, падая перед ловящим игроком. То же, но мяч ловят после перемещения на 2-3м вперёд, соответственно для этого бросая мяч. После ловли мяч набрасывают партнёру и отбегают на своё место спиной вперёд. Один игрок всё время ловит мяч, стоя на месте, другой – после перемещения. Способ держания мяча при броске (показать и опробовать). Мяч в одной руке, прижат у ладони и обхвачен всеми пальцами. Перекатить его на пальцы, прижимая сверху большим пальцем, т.е. приготовить в положение перед броском. Затем вернуть обратно.

5-6. Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Правила игры «Русская лапта». (4 часа)

Форма занятия: учебно-тренировочное занятие.

Влияние природных факторов на организм. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, практические навыки оказания первой помощи.

Положение рук при ловле, ловля двумя руками со своего подбрасывания. То же, обращая внимания на амортизацию при ловле. То же, с набрасывания партнёра. Мяч бросают снизу вверх, и он должен лететь по дуге, падая перед ловящим игроком. То же, но мяч ловят после перемещения на 2-3м вперёд, соответственно для этого бросая мяч. После ловли мяч набрасывают партнёру и отбегают на своё место спиной вперёд. Один

игрок всё время ловит мяч, стоя на месте, другой – после перемещения. Способ держания мяча при броске (показать и опробовать). Мяч в одной руке, прижат у ладони и обхвачен всеми пальцами.

Правила игры в русскую лапту.

7-8. Виды передачи мяча в лапте. Игра в русскую лапту. (4 часа)

Форма занятия: учебно-тренировочное занятие.

Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Причины травм и их профилактика на занятии. Гигиена и врачебный контроль. Правила безопасности. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин., имитация сочетаний ударов справа и слева (на количество повторений за 1 мин.).

Игра «Охота на зайцев». Класс делится на две пары. Первые номера охотники, вторые – зайцы. На одной из линии (боковой или лицевой) располагаются охотники. Расстояние от охотников до мячей 2-3 метра, от охотников до зайцев – 2-6 м. По сигналу учителя зайцы убегают, но только по прямой. Охотники подбегают к мячам, берут их и с этого же места бросают в зайцев. Попавший мячом зарабатывает одно очко. Затем игроки меняются ролями. Выполнив определённое количество бросков в парах или шеренгах, подводят итоги. Побеждает тот, кто набрал больше очков.

При игре в спортивном зале, поперёк площадки, заяц считается убежавшим, если он коснулся рукой противоположной боковой линии.

Игра в русскую лапту.

9-10. Специально беговые упражнения. Игра в русскую лапту. (4 часа)

Форма занятия: учебно-тренировочное занятие.

Имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной двух ногах по сигналу, упражнения с битой, имитационные удары битой слева и справа, специальная гимнастика для пальцев.

Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте.

Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.

Игра «Перебежки под обстрелом». Класс делится на две команды. Первая выстраивается в колонну по одному, вторая – в две шеренги на расстоянии 15-20 м друг от друга. Игроки второй команды разбиваются на две пары и встают в шеренги друг

против друга. На пару выдаётся один мяч. Все мячи должны быть у игроков одной шеренги. Игроки первой команды (по сигналу учителя) по одному перебегают с одной стороны на другую и там остаются. Бежать надо по середине, стараясь увернуться от мячей (можно делать кратковременные остановки, приседания, кувырки, прыжки и т.п.). Следующий игрок бежит только тогда, когда вторая команда соберёт мячи и будет готова выбивать. Броски в бегущего выполняют только с одной стороны, в следующего с другой. Мяч надо стараться бросать в тот момент, когда перебегающий игрок бежит между парой. Каждый игрок второй команды, попавший в перебегающего, зарабатывает одно очко своей команде. Когда все игроки первой команды перебегут на противоположную сторону, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Игра в русскую лапту.

11-14. Удары по мячу битой. Удары с боку. Игра русская лапта. (8 часов)

Форма занятия: учебно-тренировочное занятие.

Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте.

Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.

Игра « Осетры и браконьеры». Класс делится на две команды. Одна команда - осетры, они находятся в море, но им надо пройти в верховье реки на нерест и вернуться обратно. Другая команда – браконьеры – располагается на реке. Предполагается, что браконьеры, сидя в лодках, не могут одновременно грести и бросать острогу, поэтому без мяча они бегают, а с мячом в руках стоят на месте. Учитель вбрасывает мяч на площадку и может это делать каждый раз по-разному: рядом с линией моря, к линии нерестилища, высоко вверх, ударом о площадку, катить, ронять и т.п. Вылет мяча из рук учителя является сигналом для осетров. Они как можно быстрее бегут в пределах площадки (рыбы по берегу не бегают) за противоположную лицевую линию и без задержки возвращаются обратно, так как можно выбивать и на нерестилище. Браконьеры, поймав или подобрав мяч, начинают выбивать осетров и стараются набить их как можно больше. Мяч можно передавать друг другу. Каждое попадание не выводит осетра из игры, лишь обеспечивая штрафные очки его команде. Выполнив одну или две перебежки, команды меняются местами. Общее количество перебежек оговаривается заранее и должно быть равным. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков.

Игра в русскую лапту.

15-18. Удары на точность: в определенную цель на поле. Игра.(8 часов)

Форма занятия: учебно-тренировочное занятие.

Удар мяча на точность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Удары: снизу и сверху за контрольную

линию. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры. Двусторонняя игра.

Игра « Смелый прорыв». Класс делится на две команды. Одна из них – перебегающие – располагается за лицевой линией (в городе) колонной по одному или в одну шеренгу. Её игроки по одному стараются перебежать в пределах площадки до противоположной лицевой линии и вернуться обратно. Оставаться там нельзя. Как только перебегающий игрок пересекает линию города, перебежку начинает следующий. Он может начинать её с любого места на лицевой линии. Вторая команда – стрелки, каждый из которых имеет мяч. Все стрелки первоначально располагаются вдоль боковой линии с одной стороны. Они стараются осалить перебегающих игроков, метая в них мяч. Выбивать перебегающих разрешено только в пределах поля. Каждое попадание в перебегающего игрока даёт стрелкам одно очко. После того как перебежку совершили все игроки, команды меняются местами. Побеждает команда, совершившая больше попаданий.

19-22. Жесты судьи. Игра в русскую лапту. 8 часов

Форма занятия: учебно-тренировочное занятие.

Жесты судьи. Организация соревнований в классе. Организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация соревнований в школе.

Судейство соревнований. Оформление документации.

Игра « Меткие стрелки». Правила игры те же, что и в игре «Смелый прорыв», только у водящих один мяч на двоих, который можно передавать друг другу. Очки зарабатывает не вся команда, а пары. Пара, набравшая больше очков, именуется меткими стрелками. В дальнейшем один мяч дается на троих, на четверых и т.д.

Тактика игры. Двусторонняя игра.

23-65. Подача мяча. Удары битой по мячу. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в русскую лапту (часов).

Форма занятия: учебно-тренировочное занятие.

Подача мяча. Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках.

Ловля мяча с подачи.

Тактика игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры.

Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры.

Совершенствование технических и тактических приемов. Удары: снизу и сверху за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Удары сверху, снизу на точность. Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка

тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в игре. Двусторонняя игра в лапту.

66-68. Сдача контрольных нормативов. (6 часов)

Форма занятия: контрольное тренировочное занятие.

Челночный бег 3*10 м.

Бег 30 м,

Бег 60м.

Бег 1000м.

Прыжки в длину с места.

Подтягивание на высокой перекладине.

Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

Наклоны вперед из положения сидя.

Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа.

69-72. Игра-соревнование по «Русской лапте» 8 (часов)

Форма занятия: контрольное тренировочное занятие.

Участие в соревнованиях по русской лапте.

Формы подведения итогов реализации Программы

Программа предусматривает входящую, промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Входной контроль (предварительная аттестация) – это оценка исходного уровня умений обучающихся перед началом образовательного процесса.

Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Итоговая аттестация проводится в конце второго года обучения и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования Программы и методов обучения.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Показатели оценки уровня образовательных результатов целевой группы 10-14 лет

Планируемые результаты по программе	Показатели	Выше базового	Средний базового	Ниже базового
	- чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России;	Заинтересован в процессе учебных занятий, задает вопросы в области физической культуры и спорта, правильно выполняет физические упражнения, имеет желание продолжить занятия волейболом, демонстриру	Проявляет интерес к занятиям, иногда испытывает затруднения при выполнении заданий, отвечает по наводящим вопросам, имеет желание заниматься физ.упражнениями дома	Пассивен, вопросы не задает, неверно выполняет упражнения, нетособого желания заниматься, не может технично продемонстрировать физ.упражнения

Личност ный		ет свои умения.		
	-овладение навыком сотрудничества со взрослыми и сверстниками;	Выполняет все задания педагога, оказывает помощь и поддержку другим детям.	Выполняют все задания, самостоятель но.	Выполняют задания под наблюдением , спомощью педагога
	- формирование этических чувств доброжелательно сти и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;	Заинтересован в процессе учебных занятий, задает вопросы в области физической культуры и спорта, правильно выполняет физические упражнения, имеет желание продолжить занятия волейболом, демонстриру ет свои умения.	Проявляет интереск занятиям, иногда испытывает затруднения при выполнении заданий, отвечает по наводящим вопросам, имеет желание заниматься физ.упражнения мидома	Пассивен, вопросы не задает, неверно выполняет упражнения, нетособого желания заниматься, не может технично продемонстри ровать физ.упражнен ия
	-готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигатьв нём взаимопонимани я	Выполняет все задания педагога, оказывает помощь и поддержку другим детям.	Выполняют все задания, самостоятель но.	Выполняют задания под наблюдением , спомощью педагога

	-уметь планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузки отдыха;	Заинтересован в процессе учебных занятий, задает вопросы в области физической культуры и спорта, правильно выполняет физические упражнения, имеет желание продолжить занятия волейболом, демонстрирует свои умения.	Проявляет интерес к занятиям, иногда испытывает затруднения при выполнении заданий, отвечает по наводящим вопросам, имеет желание заниматься физ.упражнениями дома	Пассивен, вопросы не задает, неверно выполняет упражнения, нет особого желания заниматься, не может технично продемонстрировать физ.упражнения
Метапредметные	-овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;	Собирает информацию по физкультурно-оздоровительной тематике и избранному виду спорта. Умеет работать в группе сверстников, аргументирует и высказывает свои мысли.	Проявляет настойчивость в достижении результата, помнит о цели занятий, может часть заданий выполнять самостоятельно, иногда затрудняется выстраивать диалог с педагогом и учащимися.	Может выполнять задания самостоятельно, но с большим количеством технических ошибок, пассивен в группе сверстников, редко проявляет активность в учебно-тренировочном процессе.

<p>-уметь планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;</p>	<p>Собирает информацию по физкультурно-оздоровительной тематике и избранному виду спорта. Умеет работать в группе сверстников, аргументирует и высказывает свои мысли.</p>	<p>Проявляет настойчивость в достижении результата, помнит о цели занятий, может часть заданий выполнять самостоятельно, иногда затрудняется выстраивать диалог с педагогом и учащимся.</p>	<p>Может выполнять задания самостоятельно, но с большим количеством технических ошибок, пассивен в группе сверстников, редко проявляет активность в учебно-тренировочном процессе.</p>
<p>- уметь определять наиболее эффективные способы достижения результата;</p>	<p>Собирает информацию по физкультурно-оздоровительной тематике и избранному виду спорта. Умеет работать в группе сверстников, аргументирует и высказывает свои мысли.</p>	<p>Проявляет настойчивость в достижении результата, помнит о цели занятий, может часть заданий выполнять самостоятельно, иногда затрудняется выстраивать диалог с педагогом и учащимся.</p>	<p>Может выполнять задания самостоятельно, но с большим количеством технических ошибок, пассивен в группе сверстников, редко проявляет активность в учебно-тренировочном процессе.</p>

	<p>-продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач на уроках, во внеурочной и внешкольной физической деятельности;</p>	<p>Собирает информацию по физкультурно-оздоровительной тематике и избранному виду спорта. Умеет работать в группе сверстников, аргументирует и высказывает свои мысли.</p>	<p>Проявляет настойчивость в достижении результата, помнит о цели занятий, может часть заданий выполнять самостоятельно, иногда затрудняется выстраивать диалог педагогом и учащимся.</p>	<p>Может выполнять задания самостоятельно, но с большим количеством технических ошибок, пассивен в группе сверстников, редко проявляет активность в учебно-тренировочном процессе.</p>
	<p>- уметь конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества, умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;</p>	<p>Собирает информацию по физкультурно-оздоровительной тематике и избранному виду спорта. Умеет работать в группе сверстников, аргументирует и высказывает свои мысли.</p>	<p>Проявляет настойчивость в достижении результата, помнит о цели занятий, может часть заданий выполнять самостоятельно, но, иногда затрудняется выстраивать диалог педагогом и учащимся.</p>	<p>Может выполнять задания самостоятельно, но с большим количеством технических ошибок, пассивен в группе сверстников, редко проявляет активность в учебно-тренировочном процессе.</p>
Предметные	<p>Сдача контрольно-переводных нормативов по ОФП</p>	<p>25-30 баллов</p>	<p>20-25 баллов</p>	<p>15-20 баллов</p>

Требования к результатам освоения программы

целевой группы 10-14 лет

Программа считается освоенной при набранном количестве баллов от 16 до 25.

Нормативы физической подготовки /мальчики/

№ п/ п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	7,2	6,9	6,6	6,0	5,8
2	прыжок в длину (см)	100	110	120	130	150
3	Подтягивание на высокой перекладине	1	2	3	4	5
4	Челночный бег 3x10м (с)	10,6	10,3	10,0	9,6	9,0
5	Бег 800 м (мин, секунд)	5,50	5,40	5,10	4,50	4,20
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	5	10	15	20
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость)	-1	0	+1	+3	+7

Нормативы общей физической /девочки/

№ п/ п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	7,7	7,4	7,0	6,5	6,0
2	Прыжок в длину (см)	90	105	115	130	140
3	Подъем туловища из положения лежа на спине (30 сек.)	10	12	14	16	18
4	Челночный бег 3x10м (с)	11, 0	10,7	10, 4	9,6	9,0
5	Бег 800 м (мин, секунд)	6,0 0	5,50	5,3 0	5,00	4,45
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	2	4	6	9	12
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость)	+1	+2	+3	+5	+9

Показатели оценки уровня образовательных результатов целевой группы 15-17 лет

Планируемые результаты по программе	Показатели	Выше базового	Средний базового	Ниже базового
Личностный	формирование умения использования знания об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности в соответствии с их возрастными особенностями	Заинтересован в процессе учебных занятий, задает вопросы в области физической культуры и спорта, правильно выполняет физические упражнения, имеет желание продолжить занятия волейболом, демонстрирует свои умения.	Проявляет интерес к занятиям, иногда испытывает затруднения при выполнении заданий, отвечает по наводящим вопросам, имеет желание заниматься физ.упражнениями дома	Пассивен, вопросы не задает, неверно выполняет упражнения, нетособого желания заниматься, не может технично продемонстрировать физ.упражнения
	- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;	Заинтересован в процессе учебных занятий, задает вопросы в области физической культуры и спорта, правильно выполняет физические упражнения, имеет желание продолжить	Проявляет интерес к занятиям, иногда испытывает затруднения при выполнении заданий, отвечает по наводящим вопросам, имеет желание заниматься физ.упражнениями	Пассивен, вопросы не задает, неверно выполняет упражнения, нетособого желания заниматься, не может технично продемонстрировать физ.упражнения

	занятия волейболом, демонстрирует свои умения.	мидома	
-формирование здорового образа жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.	Заинтересован в процессе учебных занятий, задает вопросы в области физической культуры и спорта, правильно выполняет физические упражнения, имеет желание продолжить занятия волейболом, демонстрирует свои умения.	Проявляет интерес к занятиям, иногда испытывает затруднения при выполнении заданий, отвечает по наводящим вопросам, имеет желание заниматься физ.упражнения мидома	Пассивен, вопросы не задает, неверно выполняет упражнения, нет особого желания заниматься, не может технично продемонстрировать физ.упражнения
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.	Заинтересован в процессе учебных занятий, задает вопросы в области физической культуры и спорта, правильно выполняет физические упражнения, имеет желание продолжить занятия волейболом, демонстрирует свои умения.	Проявляет интерес к занятиям, иногда испытывает затруднения при выполнении заданий, отвечает по наводящим вопросам, имеет желание заниматься физ.упражнения мидома	Пассивен, вопросы не задает, неверно выполняет упражнения, нет особого желания заниматься, не может технично продемонстрировать физ.упражнения

Метапр ед метные	-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;	Владеет изучаемым материалом, раскрывает тему, Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное понимание материала, задает дополнительные вопросы	Владеет изучаемым материалом, раскрывает тему, Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное понимание материала, задает дополнительные вопросы.	Владеет изучаемым материалом, но затрудняется ответить на вопросы педагога
	- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;	Может дать развёрнутый, логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное понимание материала.	Владеет изучаемым материалом, раскрывает тему.	Слабо владеет изучаемым материалом. Затрудняется ответить на вопросы педагога.
	- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;	Выполняет все задания педагога, оказывает помощь и поддержку другим детям.	Выполняют все задания, самостоятельно.	Выполняют задания под наблюдением, с помощью педагога
	- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты	Выполняет все задания педагога, оказывает помощь и поддержку другим детям.	Выполняют все задания, самостоятельно.	Выполняют задания под наблюдением, с помощью педагога

	на основе согласования позиций и учёта интересов;			
Предметные	Сдача контрольно переводные нормативы по ОФП	25-30 баллов	20-25 баллов	15-20 баллов

Требования к результатам освоения программы целевой группы 15-17 лет.

Программа считается освоенной при набранном количестве баллов от 16 до 25.

Нормативы физической подготовки /мальчики /

№ п/ п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	7,3	7,0	6,7	5,9	5,7
2	прыжок в длину (см)	110	120	135	150	160
3	Подтягивание на высокой перекладине	2	3	4	5	6
4	Челночный бег 3x10м (с)	10,6	10,3	10,0	9,6	9,0
5	Бег 800 м (мин, секунд)	5,50	5,40	5,10	4,50	4,20
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	5	8	15	18	25
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость)	-1	0	+1	+3	+7

Нормативы общей физической /девочки /

№ п/ п	Контрольные упражнения и единицы измерения	Оценка в баллах				
		1	2	3	4	5
1	Бег на 30 м (с)	7,6	7,3	6,9	6,5	6,0
2	Прыжок в длину (см)	95	110	120	135	145
3	Подъем туловища из положения лежа на спине (30 сек.)	13	15	16	18	20

4	Челночный бег 3x10м (с)	11, 0	10.7	10. 4	9.6	9,0
5	Бег 800 м (мин, секунд)	6.0 0	5.50	5.3 0	5.00	4.45
6	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	3	5	8	10	15
7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (гибкость)	+1	+2	+3	+5	+9

Условия реализации программы

Методическое обеспечение занятий

Для повышения интереса обучающихся к занятиям лаптой, решения развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами: в целом, по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся сформировались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Для реализации Программы необходимы материально-техническое, информационное и кадровое обеспечение.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- спортивный инвентарь (мячи, биты, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки);
- обучающимся на занятиях необходимо находиться в спортивной форме и обуви (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки, футболки, майки, шорты).

Информационное обеспечение:

- использование интернет ресурса;
- работа с сайтом образовательной организации (страница о секции лапты, результаты тестирований, соревнований, работа с родителями, фото- и

видеоматериалы, и прочее).

Кадровое обеспечение

Кадровые: программа рассчитана на преподавателя, владеющего знаниями по педагогике, психологии и методикой проведения занятий.

Список литературы

Нормативные документы:

1. Концепция развития дополнительного образования детей. Web: <http://government.ru/media/files/41d502742007f56a8b2d.pdf>
2. Методические рекомендации Минобрнауки России по разработке органами государственной власти субъектов Российской Федерации и органами местного самоуправления показателей эффективности деятельности государственных (муниципальных) учреждений в сфере образования, их руководителей и отдельных категорий работников (утв. Министерством образования и науки РФ 18 июня 2013 г.) Web: <http://минобрнауки.рф/>
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам. Web: <http://минобрнауки.рф/>
4. Проект. Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года. Web:
5. <http://www.dopedu.ru/attachments/article/263/megvedomst-programma.pdf>
Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых». Web: http://dopedu.ru/attachments/article/661/Profstandart_pdo_dopedu.pdf
6. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14
7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации (2015 – 2025). Web: <http://www.dop-obrazovanie.com/>
8. Федеральные государственные образовательные стандарты. Сайт министерства образования и науки РФ. Web: <http://минобрнауки.рф/>
9. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» Сайт министерства образования и науки РФ. Web: <http://минобрнауки.рф/>

Список литературы, использованной при написании программы:

1. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 2017. - 144с.
2. Афанасьев, С.П. Что делать с детьми в загородном лагере. - Кострома: ИМЦ "Вариант", 2018. - 224 с.
3. Берн Э. Э. Игры, в которые играют люди. - М.: Прогресс, 2018. - С. 172.
4. Букатов, В.М., Ершова, А.П. Я иду на урок: Хрестоматия игровых приемов обучения: Книга для учителя. - М.: Издательство "Первое сентября", 2019. - 222 с.
5. Деятельность, общение, игра в развитии коллектива и формировании

личности школьника / Под ред. А.В. Мудрика. - М., 2018. - 146 с.

6. Национальные виды спорта. Лапта 2-е изд., пер. и доп. Учебное пособие для академического бакалавриата.

Список литературы, рекомендованной обучающимся и родителям:

1. Жуковская, Р.И. Воспитание ребенка в игре / Р.И. Жуковская. - М.: АПН, 2018. - С. 166-211.

2. Лутошкин А.Н. Как вести за собой. Старшеклассникам об основах организаторской работы. - М.: Просвещение, 2018. - 208 с.

3. Разяпова Р.Н. Лапта. Обучение, 2019. 25-155с.

4. Фришман И.И. Выигрывает тот, кто играет! - Н. Новгород: Педагогические технологии, 2017. - 106 с.

5. Шмаков, С.А. Игры учащихся - феномен культуры. - М.: Новая школа, 2018. – 24с.

6. Алмазов. А.Н. Русская лапта: почему она лучше, чем бейсбол? М.: Издательство "Первое сентября", 2019. – 142 с.

Интернет-ресурсы:

<https://urait.ru/book/nacionalnye-vidy-sporta-i-igry-> Национальные виды спорта и игры.

урок.рф>library/russkaya_lapta_145944.html Русская лапта

<http://www.youtube.com>watch?v=9776oFxFmF8> Упражнения для обучения русской лапте

