

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«Центр детского (юношеского) технического творчества «Сфера»
городского округа город Уфа РБ

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета


№ 1 от «30» 08 2018 г.



УТВЕРЖДЕНА

Педагогическим советом
Протокол № 1 от «30» 08 2018 г.

Председатель Педагогического совета,
директор МБОУ ДО ЦД(Ю)ТТ «Сфера»
Городского округа г. Уфа РБ

 И.А. Байбурина

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛАПТА»**

Возраст обучающихся: 16-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Сибгатов Равиль Айдарович,
педагог дополнительного образования

Уфа, 2018 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лапта» (далее Программа) имеет физкультурно-спортивную направленность. Уровень Программы – базовый.

Актуальность Программы

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации учащихся. Спорт включает их во множество социальных отношений со сверстниками, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в образовательной среде.

Большое место во всестороннем физическом развитии занимают подвижные игры с мячом. Русская лапта — игра чрезвычайно динамичная и по зрелищности ничуть не уступает бейсболу. Игра всесезонна. В лапту можно сражаться и зимой: разметочные линии на утоптанном снегу наносятся краской. Играют в лапту и в закрытых помещениях. Там, правда, поле поменьше, а также есть некоторые изменения в правилах, касающиеся отскоков мяча от ограничительных стен и перекрытия. Но на зрелищности это ничуть не сказывается.

Лапта – древняя игра. Сегодня никто не может точно сказать, когда она зародилась. По некоторым данным, лапта была известна уже в X в. н.э., хотя могла появиться и почти на 1000 лет раньше.

Актуальность Программы для современных учащихся, ведущих малоподвижный образ жизни, заключается в том, что, с одной стороны, русская лапта приспособлена для распространения его в спортивных залах и, следовательно, для кардинального решения проблем двигательной активности и здоровья подрастающего поколения. С другой стороны, в командной игре у учащихся формируется позитивная психология общения и коллективное взаимодействие, повышается самооценка.

Отличительная особенность Программы

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 модифицированная. Набор в группу осуществляется на добровольной основе.

Занятия проводятся в спортивном зале и на игровой площадке образовательного учреждения. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьника.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся. Лапта - игра командная. 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. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В "Русской лапте", в отличие от других командных игр, не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, здесь результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лёта мячи. Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. В связи с тем, что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в "Русской лапте" спортсменов различают по амплуа. В нападении это первый бьющий, второй бьющий, третий бьющий, четвертый бьющий, пятый бьющий и шестой бьющий; в защите - подающий, правый ближний, левый ближний, центральный, правый дальний и левый дальний защитники. Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размерами игровой площадки; количеством повторений; тяжестью предметов и наличием перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить игрока, отметив его ловкость, силу, инициативу. Наши наблюдения в работе с детьми показали, что те дети, которые влились в игру со старта, быстрее других адаптируются к окружающей обстановке, чувствуют себя более комфортно в повседневной жизни. Доказано, что лапта улучшает физическое развитие детей, благотворно

воздействует на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого, это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр. Наши занятия свободно посещают родители, с которыми часто проводятся беседы. Игра воспитывает у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению "взять себя в руки" после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы. Оценивая все "за" и не имея ничего против, можно сделать вывод, что "Русская лапта" является универсальным средством для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся.

Срок освоения Программы

Срок реализации программы – 1 год. Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 140 часов. Адресатом дополнительной общеразвивающей программы «Русская лапта» является возрастная категория учащихся 16-17 лет.

Форма и режим занятий

Занятия проводятся 2 раза в неделю продолжительностью 2 часа (1 ч.=45 м.) согласно санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования (СанПиН 2.4.4.3172-14).

Программа и план обучения свободно варьируются в рамках возрастных категорий и физической подготовленности учащихся. Важнейшее требование к занятиям – дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Формы обучения и виды занятий

Методы и формы работы: - эвристический; - исследовательский; - поощрения; - интеграции; - игровой; - беседы

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая. Работа по Программе предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Цель и задачи Программы

Целью программы является формирование физической культуры личности воспитанников, с учётом возрастных особенностей и оздоровление учащихся посредством игры «Лапта». Содержание занятий позволяют решать задачи физического воспитания:

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

- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;

- воспитание координационных способностей; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

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.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Русская лапта» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Учебный (тематический) план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Техника безопасности на занятиях. Приемы страховки и само страховки. ОРУ. Спец. беговые упр. Стойка игрока.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
2.	Развитие игры «Русская лапта» в России. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Эстафеты с мячами.	2	1	1	контрольные упражнения.
3.	Эстафеты с мячами. Передачи мяча. Техника перемещений. Подвижные игры.	2		2	контрольные упражнения.
4.	Техника перемещений. Подвижные игры. Передачи и ловля мяча. Техника перемещений. Эстафеты с бегом.	2		2	контрольные упражнения.
5.	Передачи и ловля мяча. Техника перемещений. Эстафеты с бегом. Закрепление передачи и ловли мяча. Круговая лапта	2		2	опрос, контрольные упражнения.
6.	Закрепление передачи и ловли мяча. Круговая лапта. Совершенствование передачи и ловли мяча. Разновидности бега. Перемещения. Учебная	2		2	контрольные упражнения.

	игра.				
7.	Совершенствование передачи и ловли мяча. Разновидности бега. Перемещения. Учебная игра. Режим и питание спортсмена. Техника осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Учебная игра.	2	1	1	контрольные упражнения.
8.	Режим и питание спортсмена. Техника осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Учебная игра.	2		2	опрос, контрольные упражнения.
9.	Режим и питание спортсмена. Техника осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Учебная игра. Оказание первой помощи. Верхний прямой удар. Закрепление техники осаливания. Передача и ловля мяча. Подвижные игры.	2		2	контрольные упражнения.
10.	Оказание первой помощи. Верхний прямой удар. Закрепление техники осаливания. Передача и ловля мяча. Подвижные игры.	2	1	1	контрольные упражнения.
11.	Верхний прямой удар. Закрепление техники осаливания. Передача и ловля мяча. Подвижные игры. Совершенствование техники осаливания. Техника перемещений. Пионербол.	2		2	контрольные упражнения.
12.	Совершенствование техники осаливания. Техника перемещений. Пионербол.	2		2	контрольные упражнения.

	Совершенствование перебежек в лапте. Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами.				
13.	Совершенствование перебежек в лапте. Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами.	2		2	контрольные упражнения.
14.	Совершенствование перебежек в лапте. Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами. Техника перемещений. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
15.	Техника перемещений. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
16.	Техника перемещений. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
17.	Техника перемещений. Учебная игра. Групповые действия в лапте. Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.	2		2	опрос, контрольные упражнения.
18.	Групповые действия в лапте. Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
19.	Групповые действия в лапте. Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
20.	Групповые действия в лапте. Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
21.	Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	2		2	контрольные упражнения.

22.	Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	2		2	контрольные упражнения.
23.	Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
24.	Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
25.	Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
26.	Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра. Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Игра «База»	2		2	контрольные упражнения.
27.	Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Игра «База»	2		2	опрос, контрольные упражнения.
28.	Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Игра «База». Удар сбоку. Метание в цель. Метание мяча на дальность. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
29.	Удар сбоку. Метание в цель. Метание мяча на дальность. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
30.	Удар сбоку. Метание в цель. Метание мяча на дальность. Учебная игра. Совершенствование техники осаливания и	2		2	контрольные упражнения.

	переосаливания. Метание в цель. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.				
31.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Метание в цель. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
32.	Передача и ловля мяча в движении. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
33.	Передача и ловля мяча в движении. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Учебная игра.	2	1	1	контрольные упражнения.
34.	Обучение финтам в лапте. Передача и ловля мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты.	2		2	опрос, контрольные упражнения.
35.	Подача мяча. Круговая лапта. Учебная игра.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
36.	Подача мяча. Круговая лапта. Учебная игра.	2		2	опрос, контрольные упражнения.
37.	Подача мяча. Круговая лапта. Учебная игра. Закрепление техники подачи мяча в лапте. Развитие координационных способностей. Игра «Метко в цель.»	2		2	контрольные упражнения.
38.	Закрепление техники подачи мяча в лапте. Развитие координационных способностей. Игра «Метко в цель.»	2		2	контрольные упражнения.

39.	Закрепление техники подачи мяча в лапте. Игра «Метко в цель.» . Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Передача и ловля мяча в четверках. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
40.	Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Передача и ловля мяча в четверках. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
41.	Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Передача и ловля мяча в четверках. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
42.	Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Передача и ловля мяча в четверках. Учебная игра. Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие силовых качеств в круговой тренировке.	2		2	контрольные упражнения.
43.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие силовых качеств в круговой тренировке.	2		2	контрольные упражнения.
44.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие силовых качеств в круговой тренировке.	2		2	контрольные упражнения.
45.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие силовых качеств в круговой тренировке. Развитие скоростно –	2		2	контрольные упражнения.

	силовых качеств. Подвижные игры				
46.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры	2		2	контрольные упражнения.
47.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Техника ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударов сверху и сбоку. Развитие ловкости. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
48.	Техника ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударов сверху и сбоку. Развитие ловкости. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
49.	Техника ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударов сверху и сбоку. Развитие ловкости. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
50.	Техника ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударов сверху и сбоку. Развитие ловкости. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
51.	Техника ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударов сверху и сбоку. Развитие ловкости. Учебная игра. Удар снизу. Индивидуальные действия в лапте. Учебная игра	2		2	контрольные упражнения.
52.	Удар снизу. Индивидуальные действия в лапте. Учебная игра	2		2	контрольные упражнения.

53.	Удар снизу. Индивидуальные действия в лапте. Учебная игра	2		2	контрольные упражнения.
54.	Удар снизу. Индивидуальные действия в лапте. Учебная игра. Обучение групповым действиям в лапте Учебная игра	2		2	контрольные упражнения.
55.	Обучение групповым действиям в лапте Учебная игра	2		2	контрольные упражнения.
56.	Обучение групповым действиям в лапте Учебная игра	2		2	контрольные упражнения.
57.	Обучение групповым действиям в лапте Учебная игра	2		2	контрольные упражнения.
58.	Обучение групповым действиям в лапте Учебная игра. Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.	2	0,5	1,5	опрос, контрольные упражнения.
59.	Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
60.	Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
61.	Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.	2	1	1	опрос, контрольные упражнения.
62.	Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
63.	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
64.	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
65.	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
66.	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.

67.	Эстафеты на развитие двигательных качеств. Учебная игра	2		2	контрольные упражнения.
68.	Командные действия в защите. Тактические действия в игре. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
69.	Командные действия в защите. Тактические действия в игре. Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.
70.	Учебная игра.	2		2	контрольные упражнения.

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния лапты, правил соревнований по лапте, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Содержание

Тема 1 (2 часа)

Теория (1 ч.) Техника безопасности на занятиях. Приемы страховки и само страховки.

Практика (1ч.) ОРУ. Спец. беговые упр. Требования к спортивной одежде и обуви. Стойка игрока. Упражнения с малыми мячами. Подвижные игры

Тема 2 (2 часа)

Теория (1 ч.) Развитие игры «Русская лапта» в России.

Практика (1ч.) Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Эстафеты с мячами.

Тема 3 (2 часа)

Практика (2ч.) Эстафеты с мячами. Российские соревнования по русской лапте. Передачи мяча. Техника перемещений. Подвижные игры.

Тема 4 (2 часа)

Практика (2ч.) Техника перемещений. Подвижные игры. Передачи и ловля мяча. Техника перемещений. Эстафеты с бегом.

Тема 5 (2 часа)

Практика (2ч.) Передачи и ловля мяча. Техника перемещений. Эстафеты с бегом. Закрепление передачи и ловли мяча. Круговая лапта

Тема 6 (2 часа)

Практика (2ч.) Закрепление передачи и ловли мяча. Круговая лапта. Совершенствование передачи и ловли мяча. Разновидности бега. Перемещения. Учебная игра.

Тема 7 (2 часа)

Теория (1 ч.) Совершенствование передачи и ловли мяча. Разновидности бега. Перемещения.

Практика (1ч.) Учебная игра. Режим и питание спортсмена. Техника осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Учебная

Тема 8 (2 часа)

Практика (2ч.) Режим и питание спортсмена. Техника осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Учебная игра.

Тема 9 (2 часа)

Практика (2ч.) Режим и питание спортсмена. Техника осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Учебная игра. Оказание первой помощи. Верхний прямой удар. Закрепление техники осаливания. Передача и ловля мяча. Подвижные игры.

Тема10 (2 часа)

Теория (1 ч.) Оказание первой помощи.

Практика (1ч.) Верхний прямой удар. Закрепление техники осаливания. Передача и ловля мяча. Подвижные игры.

Тема11 (2 часа)

Практика (2ч.) Верхний прямой удар. Закрепление техники осаливания. Передача и ловля мяча. Подвижные игры. Совершенствование техники осаливания. Техника перемещений. Пионербол.

Тема12 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование техники осаливания. Техника перемещений. Пионербол. Совершенствование перебежек в лапте. Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами.

Тема13 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование перебежек в лапте. Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами.

Тема14 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование перебежек в лапте. Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами. Техника перемещений. Учебная игра.

Тема15 (2 часа)

Практика (2ч.) Техника перемещений. Учебная игра.

Тема16 (2 часа)

Практика (2ч.) Техника перемещений. Учебная игра.

Тема17 (2 часа)

Практика (2ч.) Техника перемещений. Учебная игра. Групповые действия в лапте. Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.

Тема18 (2 часа)

Практика (2ч.) Групповые действия в лапте. Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.

Тема19 (2 часа)

Практика (2ч.) Групповые действия в лапте. Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.

Тема 20 (2 часа)

Практика (2ч.) Групповые действия в лапте. Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.

Тема 21 (2 часа)

Практика (2ч.) Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.

Тема 22 (2 часа)

Практика (2ч.) Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.

Тема 23 (2 часа)

Практика (2ч.) Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра.

Тема 24 (2 часа)

Практика (2ч.) Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра.

Тема 25 (2 часа)

Практика (2ч.) Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра.

Тема 26 (2 часа)

Практика (2ч.) Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра. Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Игра «База»

Тема 27 (2 часа)

Практика (2ч.) Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Игра «База»

Тема 28 (2 часа)

Практика (2ч.) Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Игра «База». Удар сбоку. Метание в цель. Метание мяча на дальность. Учебная игра.

Тема 29 (2 часа)

Практика (2ч.) Удар сбоку. Метание в цель. Метание мяча на дальность. Учебная игра.

Тема 30 (2 часа)

Практика (2ч.) Удар сбоку. Метание в цель. Метание мяча на дальность. Учебная игра. Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Метание в цель. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.

Тема 31 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Метание в цель. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.

Тема32 (2 часа)

Практика (2ч.) Передача и ловля мяча в движении. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Учебная игра.

Тема33 (2 часа)

Практика (2ч.) Передача и ловля мяча в движении. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Учебная игра.

Тема34 (2 часа)

Практика (2ч.) Обучение финтам в лапте. Передача и ловля мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты.

Тема35 (2 часа)

Практика (2ч.) Поддача мяча. Круговая лапта. Учебная игра.

Тема36 (2 часа)

Практика (2ч.) Поддача мяча. Круговая лапта. Учебная игра.

Тема37 (2 часа)

Практика (2ч.) Поддача мяча. Круговая лапта. Учебная игра. Закрепление техники подачи мяча в лапте. Развитие координационных способностей. Игра «Метко в цель.»

Тема38 (2 часа)

Практика (2ч.) Закрепление техники подачи мяча в лапте. Развитие координационных способностей. Игра «Метко в цель.»

Тема39 (2 часа)

Практика (2ч.) Закрепление техники подачи мяча в лапте. Развитие координационных способностей. Игра «Метко в цель.» . Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Передача и ловля мяча в четверках. Учебная игра.

Тема40 (2 часа)

Практика (2ч.) Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Передача и ловля мяча в четверках. Учебная игра.

Тема41 (2 часа)

Практика (2ч.) Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Передача и ловля мяча в четверках. Учебная игра.

Тема42 (2 часа)

Практика (2ч.) Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Передача и ловля мяча в четверках. Учебная игра. Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие силовых качеств в круговой тренировке.

Тема43 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие силовых качеств в круговой тренировке.

Тема44 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие силовых качеств в круговой тренировке.

Тема45 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие силовых качеств в круговой тренировке. Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры

Тема46 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры

Тема47 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры. Техника ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударов сверху и сбоку. Развитие ловкости. Учебная игра.

Тема48 (2 часа)

Практика (2ч.) Техника ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударов сверху и сбоку. Развитие ловкости. Учебная игра.

Тема49 (2 часа)

Практика (2ч.) Техника ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударов сверху и сбоку. Развитие ловкости. Учебная игра.

Тема50 (2 часа)

Практика (2ч.) Техника ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударов сверху и сбоку. Развитие ловкости. Учебная игра.

Тема51 (2 часа)

Практика (2ч.) Техника ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударов сверху и сбоку. Развитие ловкости. Учебная игра. Удар снизу. Индивидуальные действия в лапте. Учебная игра

Тема52 (2 часа)

Практика (2ч.) Удар снизу. Индивидуальные действия в лапте. Учебная игра

Тема53 (2 часа)

Практика (2ч.) Удар снизу. Индивидуальные действия в лапте. Учебная игра

Тема54 (2 часа)

Практика (2ч.) Удар снизу. Индивидуальные действия в лапте. Учебная игра.

Обучение групповым действиям в лапте Учебная игра

Тема55 (2 часа)

Практика (2ч.) Обучение групповым действиям в лапте Учебная игра

Тема56 (2 часа)

Практика (2ч.) Обучение групповым действиям в лапте Учебная игра

Тема57 (2 часа)

Практика (2ч.) Обучение групповым действиям в лапте Учебная игра

Тема58 (2 часа)

Теория (0,5 ч.) Обучение групповым действиям в лапте.

Практика (1,5ч.) Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.

Тема59 (2 часа)

Практика (2ч.) Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.

Тема60 (2 часа)

Практика (2ч.) Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.

Тема61 (2 часа)

Практика (2ч.) Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.

Тема62 (2 часа)

Практика (2ч.) Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра. Передача и ловля мяча. Учебная игра.

Тема63 (2 часа)

Практика (2ч.) Передача и ловля мяча. Учебная игра.

Тема64 (2 часа)

Практика (2ч.) Передача и ловля мяча. Учебная игра.

Тема65 (2 часа)

Практика (2ч.) Передача и ловля мяча. Учебная игра.

Тема66 (2 часа)

Практика (2ч.) Передача и ловля мяча. Учебная игра.

Тема67 (2 часа)

Практика (2ч.) Эстафеты на развитие двигательных качеств. Учебная игра

Тема68 (2 часа)

Практика (2ч.) Командные действия в защите. Тактические действий в игре.
Учебная игра.

Тема69 (2 часа)

Практика (2ч.) Командные действия в защите. Тактические действий в игре.
Учебная игра.

Тема70 (2 часа)

Практика (2ч.) Учебная игра.

Тема71 (2 часа)

Практика (2ч.) Совершенствование технических и тактических действий через игру.

Методическое обеспечение занятий

Для повышения интереса учащихся к занятиям, решения развивающих и воспитательных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

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

Наглядные методы применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий. Эти методы помогают создать у учащихся 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.

Планируемые результаты

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;

- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия: Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Метапредметные результаты:

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

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;

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

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

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач во внеурочной деятельности;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;

- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектом и процессами;

- умение осуществлять информационную, познавательную деятельность с использованием различных средств связи и коммуникации.

Предметные результаты:

- формирование 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;

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

- привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.

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

- формирование навыка 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);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований по аэробике;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха, досуга с использованием игры «Лапта»;
- изложение фактов истории развития «лапты» и её значение в жизнедеятельности человека, её места в спорте, физической культуре;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстниками при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр, спортивных эстафет; подготовка соревнований и показательных выступлений на базе изученных элементов, осуществление объективного судейства своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

Условия реализации программы

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:

– использование интернет ресурса;

Кадровое обеспечение

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

Формы аттестации

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 Русскую лапту. 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.

Оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

Методические материалы:

- Методическая разработка «Средства и методы воспитания быстроты движений»

Список литературы

Нормативно-правовое обеспечение программы:

1. Федеральный закон РФ N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012.
2. Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 02.12.2013) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации».
3. Закон Республики Башкортостан от 1 июля 2013 года №696-з «Об образовании в Республике Башкортостан». Вступил в силу: 1 сентября 2013 г., 1 января 2014 г. Принят Государственным Собранием - Курултайем Республики Башкортостан 27 июня 2013 года.
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.13 № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
7. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)». Методические рекомендации разработаны Министерством образования и науки РФ совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», Автономная некоммерческая организация дополнительного профессионального образования «Открытое образование».
8. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
9. Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей «Центр Детского (юношеского) технического творчества «Сфера»» Городского Округа город Уфа Республики Башкортостан.

Список литературы для педагога:

1. Русская лапта: Учеб. программа для детско-юнош. спорт. школ / Авт. А.Ю. Костарев, Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев. - Уфа: Изд-во БГПИ, 2000. - 30 с.
2. Русская лапта: Модул. учеб. программа / Сост. А.Ю. Костарев. - Уфа: Изд-во БГПУ, 2002. - 24 с.
3. Система подготовки спортивного резерва / Под ред. В.Г. Никитушкина.- М., 1993. - 319 с.

4. Типовой план-проспект учебной программы для ДЮСШ и СДЮШОР // Сб. офиц. документов и материалов ГК РФ по физ. культуре и спорту. 2001, № 5, с. 27-42.
5. *Филин В.П.* Теория и методика юношеского спорта: Учеб. пос. - М.: ФиС, 1987. - 128 с.

**Контрольные упражнения по общей физической
подготовке**

п/п	Контрольные упражнения (тесты)	Первый вариант	Второй вариант
1	Бег 20 м с хода, с	2,16-2,18	2,16-2,18
2	Бег 55 м по движению, с	7,44-7,45	7,08-7,44
3	Бег 110 м по движению, с	14,5-14,7	14,5-14,7
4	Полная перебежка 2x55 м, с	15,4-15,5	15,4-15,44
5	Полная диагональная перебежка, с	17,9-18,0	17,9-18,0
6	Полная перебежка с удара, с	15,5-16,3	16,29-16,3
7	Челночный бег 3x20 м, с	11,57-11,6	11,56-11,6
8	Прыжок в длину с места, м	2,48-2,79	2,48-2,78
9	Тройной прыжок с места, м	7,32-8,17	7,32-8,15
10	Десятикратный прыжок с места, м	25,88-27,99	25,88 - 27,97
11	Подтягивание из вися на перекладине, раз	14-15	14-15
12	Бросок набивного мяча весом 1 кг из-за головы, м	16,6-18,8	16,6-18,8
13	Метание мяча весом 150 г на дальность, м	59,0-70,0	59,0-70,0
14	Тест на быстроту передач и ловлю мяча, с	5,88-5,9	5,88-5,9
15	Тест на точность в передачах мяча, раз	19-22	19-22
16	Тест на скорострельность в передачах, с	11,5-11,7	11,5-11,7
17	Удар снизу «свеча» - 10 попыток, раз	5-7	5-8
18	Удар сбоку «свеча»- 10 попыток, раз	6-7	5-7
19	Удар сбоку «дальний» - 10 попыток, раз	6-8	6-8
20	Удар «свеча» - длительность полета мяча, с	4,7 - 5,3	4,7 - 5,3
21	Удар сбоку на дальность полета мяча, м	51,9-62,5	51,9-62,4

Контрольные упражнения по специальной физической подготовке

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст (лет)		
		11-12	13-15	
1.	Бег 300м(с)	57-60	-	
2.	Бег 400м(с)	-	70-73	
3.	Бег 30м с ведением мяча(с)	6,2 -6,4	5,7-6,0	
4.	Бросок мяча на дальность (м)	15-25	30-45	
5.	Жонглирование мячом	11-12	13-15	16-18
6.	Бросок мяча на точность	5-6	7-8	9-10