

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ БЛАГОВЕЩЕНСКОГО РАЙОНА
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
Детско-юношеская спортивная школа
Благовещенского района

Принято на заседании
педагогического совета
от «21» августа 2020 года
Протокол № 5



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«РУССКАЯ ЛАПТА»**

Возраст обучающихся: 9-17 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень освоения программы: базовый

Авторы-составители:
Тренер-преподаватель
дополнительного образования:
Бозрикова Ирина Сергеевна

Благовещенский район, 2020 год

Содержание программы:

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Цель и задачи программы.....	4
3.	Содержание программы.....	6
4.	Планируемые результаты	17
5.	Формы аттестации.....	19
6.	Оценочные материалы.....	21
7.	Условия реализации программы.....	21
8.	Методическое обеспечение.....	22
9.	Список литературы.....	23

1. Пояснительная записка

В культуру каждого народа входят созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство.

Чем же интересна русская лапта, что привлекает в ней специалистов и любителей?

Эта игра не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специально фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность.

Лапта - эффективное средство развития быстроты, ловкости, координации, выносливости, волевых качеств и интеллектуальных способностей.

Свежий воздух, высокий эмоциональный фон оказывают мощное оздоровительное воздействие на организм занимающихся.

Нехитрый и недорогой инвентарь, возможность разместить площадку для лапты на любой подходящей по величине поляне, лужайке, футбольном поле делают игру доступной для включения в школьные программы по физической культуре, позволяют использовать её как на уроках, так и в тренировочном процессе.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности учащихся, одним из самых любимых и полезных занятий детей разного возраста. Большое преимущество лапты по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в определенных условиях играет немаловажную роль. Игре в лапту свойственны высокий эмоциональный подъем и яркая зрелищность, что во многом облегчает решения одной из важнейших задач физического воспитания: сначала привить интерес учащихся, а затем сформировать потребность к занятиям физической культурой и спортом.

Отличительной особенностью от уже существующих программ состоит в ее целевом назначении, установке на результат. Установки сделаны на оздоровительную направленность программы, а не на профессиональное самоопределение и специализацию спортсмена как профессионала высшего мастерства.

Адресат обучающихся. Базовая программа «Русская лапта для детей 9-17 лет» ориентирована на детей школьного возраста, имеющих медицинский допуск и желающих познакомиться с избранным видом спорта.

Форма организации. Реализация программы предполагается в спортивных секциях, созданная по виду спорта в образовательном учреждении.

Так как реализация программы осуществляется на спортивно-оздоровительном этапе и не предполагает участия обучающихся в спорте высших достижений. Акцент сделан на регулярности применения общеразвивающих нагрузок, равномерности распределения двигательной активности.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Общее количество учебных часов в год – 216. Режим тренировочных занятий:

Год обучения	Минимальная наполняемость групп	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год	Требования по ОФП
Весь период	15	6	216	Выполнение нормативов ОФП

Занятия проводятся в группе, в которую зачисляются обучающиеся, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий русской лаптой.

2. Цель и задачи программы

Цель программы - формирование и развитие физических способностей

и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через занятия русской лаптой в доступной для них форме, с ориентированием на дальнейшее спортивное совершенствование.

На данном этапе обучения решаются **задачи:**

Обучающие:

- ознакомить с основными правилами игры в русскую лапту;
- обучить технике и тактике игры, правилам игры;
- обучить элементам специализации по игровым функциям (защитники, нападающие);
- научить применять полученные знания в игровой деятельности;
- научить организовывать и проводить школьные соревнования по русской лапте.

Развивающие:

- развивать координацию движений, двигательную память и скорость мышления;
- развивать такие физические качества, как быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, с учетом специфики лапты;
- развивать интерес к здоровому образу жизни, к занятиям спортом;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- развивать морально-волевые качества и психологическую устойчивость детей.

Воспитательные:

- воспитать интерес детей к спорту через их занятия русской лаптой;
- воспитать чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику, волевые качества личности;
- воспитать у детей добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим, привить нормы спортивной этики;

– воспитать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-лапта).

3. Содержание программы

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2020	30.05.2021	36	216	3 раза в неделю по 2 часа

Тренировочная деятельность организуется в течение всего календарного года, в соответствии с годовым учебным планом, календарным учебным графиком и календарем спортивно-массовых мероприятий.

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Форма контроля
		Теория (час)	Практика (час)	Всего (час)	
1	Вводное занятие	2	-	2	опрос
2	Тема 1. Теоретическая часть	6		6	Беседа, опрос
3	Тема 2. Техническая подготовка	6	44	50	Тест. Сдача нормативов
4	Тема 3. Специальная подготовка	6	34	40	Тест со всеми вспомогательными приспособлениями и инвентарем.
5	Тема 4. Общая физическая подготовка.	6	64	70	Сдача контрольных нормативов. Участие в контрольных играх.
6	Тема 5. Интегральная подготовка	4	16	20	Сдача контрольных нормативов. Участие в контрольных играх
7	Тема 6. Игровая подготовка	2	20	22	Участие в соревнованиях и товарищеских играх.
8	Тема 6. Контрольные испытания	2	4	6	Тестирование. Сдача нормативов. Беседа
	Итого (час)	34	182	216	

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика

распределения учебных часов.

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний (теория); общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры с обязательным включением интегральной и игровой подготовки.

1. «Основы знаний». Правила соревнований. Физическая культура и спорт в России. Национальные виды спорта России. Разрядные нормы и требования по русской лапте.

Развитие русской лапты в России. Значение и место русской лапты в системе физического воспитания. Российские соревнования по русской лапте. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Оказание первой помощи.

2. «Общая физическая подготовка». Общая физическая подготовка для всех возрастных групп (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Лыжная подготовка.

3. «Специально физическая подготовка». Значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с лаптистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

4. «Техника игры» Техника передвижения. Удары по мячу битой. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Техника игры подающего.

5. «Тактика игры». Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия без мяча.

Интегральная подготовка и игровая подготовка. Переключение в

тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Плюс учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Для видимых результатов спортивного роста следует использовать задачу контрольно- переводных нормативов, роль которых, безусловно, очень важна для дальнейшего исследования индивидуальной тренированности обучающихся.

Соотношение времени отводимого на отдельные виды подготовки может изменяться в зависимости от конкретных обстоятельств и главным образом от погодных условий и наличия материальной и тренировочной базы. Однако при этом должна сохраняться общая направленность тренировочного процесса, предполагающая большой удельный вес на физическую подготовку в начале годичного цикла и увеличение объема технической подготовки в дальнейшем.

Физическая подготовка

Для решения задач физической подготовки применяется широкий круг средств с учетом возраста. Подбор средств и объем физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином году обучения и от условий, в которых проводится занятие.

Общая физическая подготовка:

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Перемена направления движения строем. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения, повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища) в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приволакивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с малыми мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Броски и ловли мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов,

переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 800 метров. Шестиминутный и 12-ти минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры (баскетбол, мини-футбол)

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанций от 1 до 5 км.

Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «К своим флажкам» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим осаливанием и броском мяча.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости, переключение от одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления до 180°. бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить

новый рывок в том или ином направлении и т.д.

«Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег «с тенью» (повторении движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления).

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, удар битой по мячу с последующим рывком по прямой).

Для подающего. Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д. Метание малого мяча на дальность и набивного мяча на дальность. Удар по мячу битой: удар сбоку; удар с низу; удар с верху.

Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности состава.

Для подающего. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин подачу мяча.

Техническая подготовка

Техническая подготовка - это процесс обучения спортсменов технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой игры, приобретение ими специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое

место среди них занимает упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями.

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Удары по мячу битой. Удары сверху (топориком). Удар снизу (хвост бобра). Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле.

Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Ловля и передача мяча над собой на разной высоте и о стенку. Отработка навыков в парах, тройках, четвертках, пятерках, шестерках (конверт). Ловля и передача после различных ударов.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт с падением: головой вперед; ногами вперед; кувырок вперед; падение с перекатом.

Техника игры подающего. Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка - это процесс формирования системы способов ведения игры.

Тактическое мастерство основано на умениях и навыках, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора

технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

Избрав тактический рисунок игры или систему тактических взаимодействий, исходя из возможностей занимающихся, определяют задачи каждого игрока в защите и нападении. И только после этого, начинают освоение основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций, учат принимать самостоятельные тактические решения. Затем закрепляют командные тактические взаимодействия в двухсторонних учебных играх. Постепенно тактические задачи усложняются. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры, команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия. Следовательно, обучение нужно начинать с защитных взаимодействий, а затем переходить к тактическим взаимодействиям в нападении.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на игровом поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа удара в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при групповой перебежке. Перебежки с города и кона.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке.

Тактика защиты.

Уметь точно и своевременно выполнить короткую и среднюю передачи партнеру. Выполнять простейшие и сложные комбинации при осаливании соперника. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к осаливаемому сопернику. Умение оценить игровую ситуацию и

осуществлять перемещение без мяча при различных ударах по мячу соперников. Групповые действия.

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, сбоку, «свечой»). Действия подающего при выносе мяча за линию дома.

Групповые действия. 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 осаливании перебежчика.

Командные действия. 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).

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка занимает важное место на всем протяжении

тренировки игроков в лапту. Осуществляется она в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, интегральной подготовке, а также в форме 15-

20 минутных бесед, которые проводятся в начале занятий или в качестве самостоятельного занятия. При изучении теоретического материала используются наглядные пособия, видео-записи, рекомендуется литература для учащихся.

Надо научить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и условиях соревнований.

Спорт в России. Национальные виды спорта России.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по русской лапте.

Развитие русской лапты в России. Значение и место русской лапты в системе физического воспитания. Российские соревнования по русской лапте: чемпионат и кубок России.

Всероссийская федерация русской лапты, лучшие российские команды, тренеры, игроки. Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия по русской лапте.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания

и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Применяемые суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье, и работоспособность спортсменов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в лапту.

В стремление победить слиты воедино действия всех членов команды, в их действиях находят отражение все стороны подготовки.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения при помощи, которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовки; технической и тактической подготовки; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по лапте служат высшей формой интегральной подготовки.

Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов.

Переключения в выполнении технических приемов нападения и защиты.

Упражнения на переключение при выполнении технических приемов нападения и защиты повышенной интенсивности и дозировки с целью одновременного совершенствования навыков технических приемов и развития специальных качеств.

Упражнения на переключение при выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и объема с целью одновременного совершенствования навыков тактических действий, технических приемов и развития специальных качеств.

Совершенствование при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных - отдельно в нападении и защите, переключений индивидуальных, групповых, командных действий в нападении и защите.

Игровая подготовка

Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал.

Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

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

Участие в соревнованиях внутришкольного, городского и районного уровней.

4. Планируемые результаты

Планируемые результаты обучения:

Предметные

- обучающиеся познакомятся с историей возникновения русской лапты;
- обучающиеся познакомятся с правилами игры в русскую лапту;
- обучающиеся овладеют различными приемами владения мячом;
- обучающиеся получат возможность научиться: применять тактические и стратегические приемы организации игры в русскую лапту;
- применять во время игры в русскую лапту все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по

мячу);

- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные:

учебно-интеллектуальные:

обучающиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;

обучающиеся получают возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

учебно-коммуникативные

обучающиеся научатся:

- определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

обучающиеся получают возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;– аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные

обучающиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

учащиеся получают возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по– аналогии) и выводы.

Личностные

у обучающихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

у обучающихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

5. Формы аттестации

Аттестация обучающихся – это неотъемлемая часть образовательного процесса, которая представляет собой основную форму педагогического контроля, нацеленного на выявление соответствия реальных результатов образовательного процесса прогнозируемым результатам образовательных программ.

Обязательная аттестации обучающихся включает начальный срез знаний, умений, навыков (начальная аттестация), промежуточный (промежуточная

аттестация) и итоговый (итоговая аттестация).

Период проведения начальной аттестации – сентябрь, промежуточной – декабрь, январь; итоговой – апрель, май.

Форма аттестации: беседа, викторина, тестирование, соревнования.

Форма оценивания: 10 балльная система; отметка ("отлично", "хорошо", "удовлетворительно").

Критерии оценки:

1. Критерии оценки уровня теоретической подготовки обучающихся:
 - соответствие требованиям к теоретической подготовке обучающихся, определенным образовательной программой по годам обучения;
 - широта кругозора; свобода восприятия информации; развитость навыков работы со специальной литературой;
 - осмысленность и свобода пользования специальной терминологией.
2. Критерии оценки уровня практической подготовки обучающихся:
 - соответствие требованиям к практической подготовке, определенным образовательной программой по годам обучения;
 - свобода владения специальным оборудованием и оснащением;
 - качество выполнения практического задания; технологичность практической деятельности;
 - соответствие нормативам, определенным МО РФ по физической культуре;
 - индивидуальные творческие достижения.
3. Критерии оценки уровня развития и воспитанности обучающихся:
 - соответствие требованиям программы к уровню развития и воспитанности по годам обучения;
 - культура организации практической деятельности;
 - культура поведения;
 - творческое отношение к выполнению задания;
 - аккуратность;
 - культура речи и культура общения;

- развитость специальных способностей в соответствии с программой.

Форма фиксации результатов

- портфолио,
- таблицы классификационных соревнований и т.п.

6. Оценочные материалы

Оценочные процедуры освоения программы в рамках данной образовательной программы осуществляются в ходе текущего контроля за успеваемостью, промежуточной аттестации, итоговой аттестации и представляют собой совокупность регламентированных процедур, организационную форму процесса оценивания, посредством которого тренерами-преподавателями производится оценка освоения обучающимися образовательной программы.

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию данной образовательной программы представлены тестовыми заданиями по оценке уровня физической, технической подготовки.

Упражнения	9-10 лет	11-12 лет	13-14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	6,0	5,7	5,4	5,3	5,2	5,0
Бег 30м 5х6 (сек)	12,2	12,1	11,9	11,7	11,6	11,5
Бег 100м (сек)	23,4	23,3	23,1	22,9	22,8	22,7
Прыжок в длину с/м (см)	163	168	173	180	190	200
Метание малого мяча на дальность (м)	38	40	38	36	35	30
Удары по мячу битой ударом свеча из 10 ударов (кол-во)	2	3	4	5	6	7
Удары по мячу битой с боку из 10 ударов (кол-во)	2	3	4	5	6	7

7. Условия реализации программы

Для успешной реализации программы необходимы:

- зал с разметками и освещением;
- открытая игровая площадка;
- Биты деревянные (индивидуально для каждого игрока, разных размеров)

от 60 до 110 см, в зависимости от способов выполнения ударов битой по мячу);

- Мячи для большого тенниса (для каждого занимающегося);

- Спортивный инвентарь: держатели для мячей, гимнастические маты, скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи, эстафетные палки, гранаты, гантели.

Каждый обучающийся должен иметь индивидуальную спортивную форму,

спортивную обувь для занятий.

8. Методическое обеспечение

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности. Занятия строятся так, чтобы обучающиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

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

Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

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

Практические методы:

- методы упражнений;

- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение теоретических и практических занятий, контрольных упражнений, регулярный режим тренировочного процесса и соревнований.

9. Список литературы

Литература для педагогов:

1. Типовая программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (М., 2004г.)
2. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.-480с.
3. Макаров Ю.М. Этап предварительной подготовки в спортивных играх. Великие Луки: ФОК «Спортивные игры» ГИФК, 1993, с.120

4. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. М.: Издательский дом МСП, 1998
5. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. Уфа: БГПИ, 1996.
6. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений /Ю.Д.Железняк, Ю.П.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лескаков. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520с.
7. Бомпа Т.Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ./ Т.Бомпа – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.

Литература для обучающихся:

1. Былеева Л.В., П.М. Коротков «Подвижные игры» Москва, 2012г.
2. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелипин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 2012

Программа предусматривает использование интернет-ресурсов (видеоматериалов, мастер-классов)

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
2. Федерация лапты России www.lapta.ru
3. Федерация русской лапты России (непризнанная) www.ruslapta.ru
4. Мир спорта www.world-sport.org
5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»www.lib.sportedu.ru
6. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru
7. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
8. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru

