

СОДЕРЖАНИЕ

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **I.** | **КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ** | | 3 |
| **1.** | **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** | | 3 |
|  | 1.1. | Направленность программы | 6 |
|  | 1.2. | Уровень освоения программы | 6 |
|  | 1.3. | Актуальность программы | 7 |
|  | 1.4. | Отличительные особенности программы | 7 |
|  | 1.5. | Педагогическая целесообразность | 8 |
|  | 1.6. | Адресат программы | 8 |
|  | 1.7. | Объем и сроки освоения программы | 9 |
|  | 1.8. | Формы организации образовательного процесса | 9 |
|  | 1.9. | Режим занятий | 10 |
| **2.** | **ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ** | | 10 |
| **3.** | **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ** | | 11 |
|  | 3.1. | Учебный план | 11 |
|  | 3.2. | Содержание учебного плана | 13 |
| **II.** | **КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ** | | 18 |
| **1.** | **КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК** | | 18 |
| **2.** | **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ** | | 22 |
| **2.1** | **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ КОМПОНЕНТА ПРОГРАММЫ** | | 23 |
| **3.** | **ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ/КОНТРОЛЯ** | | 26 |
| **4.** | **ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ** | | 28 |
| **5.** | **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ** | | 28 |
| **6.** | **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ** | | 31 |
| **7.** | **ПРИЛОЖЕНИЕ** | | 33 |
| **ПРИЛОЖЕНИЕ 1. Формы аттестации. Система контроля качества** | | | 33 |
| **ПРИЛОЖЕНИЕ 2. Возрастные и психологические особенности обучающихся** | | | 34 |

1. Комплекс основных характеристик программы
2. Пояснительная записка

Программа Спортивной школы для групп спортивно-оздоровительного этапа составлена в соответствии с Типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей, нормативными документами Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и спорту, регламентирующими работу спортивных школ.

Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки спортивных резервов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

В данной программе представлено содержание работы в Спортивной школе на спортивно-оздоровительном этапе.

В спортивно-оздоровительную группу зачисляются учащиеся, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лапта» разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

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

- Федеральный закон от 29.06.2022 г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р);

- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);

- Указ Президента РФ от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);

- Постановление «Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.03.2021 № 10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16» (зарегистрирован 29.03.2021 № 62900);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 17.03.2020 № 103 «Об утверждении временного порядка сопровождения реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»;

- Приказ №104 от 17 марта 2020 г. «Об организации образовательной деятельности в организациях, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования, образовательные программы среднего профессионального образования, соответствующего дополнительного профессионального образования и дополнительные общеобразовательные программы, в условиях распространения новой коронавирусной инфекции на территории Российской Федерации»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Минтруда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021 № 66403);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

-Приказ Министерства образования Оренбургской области от 29 июня 2023 года № 01-21/1007 «**Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных образовательных программ (общественной экспертизы) на соответствие Требованиям государственного социального заказа на оказание государственных услуг в социальной сфере по направлению деятельности «Реализация дополнительных образовательных программ (за исключением дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств)»;**

**-**Приказ Министерства образования Оренбургской области от 19 июля 2023 года № 01-21/1090 «**Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной (муниципальной) услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ (за исключением дополнительных предпрофессиональных программ в области искусств)» в Оренбургской области в соответствии с социальными сертификатами»;**

Методические рекомендации:

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

Направленность программы

Программа «Лапта» относится к физкультурно-спортивной направленности, ориентирована на приобретение теоретических, практических навыков в лапте, а также на укрепление здоровья и правильное физическое развитие учащихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном развитии, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, организацию их свободного времени.

Физкультурно-спортивное направление является одним из универсальных направлений дополнительного образования, представляющее собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического, интеллектуального, духовного, нравственного и социального развития человека.

1.2. Уровень программы.

Программа реализуется на стартовом уровне. Стартовый уровень предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы. На данном уровне учащийся осваивает основы лапты.

Реализация программы на стартовом уровне направлена на формирование и развитие физических способностей, удовлетворение потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании, формировании культуры здорового образа жизни, мотивации личности к познанию, труду, на организацию их свободного времени.

1.3. Актуальность программы.

Актуальность данной программы заключается в том, что в настоящее время существенно возрастает роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности являются социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

В том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности учащихся, одним из самых любимых и полезных занятий детей любого возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС. Лапта обеспечивает возможность полного достижения цели физического воспитания. Игровая деятельность в лапте таит в себе большие возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания, развития чувства коллективизма и ответственности перед командой. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности. На занятиях лапты с успехом можно решать и воспитательные задачи, поскольку в процессе игры для достижения общей победы учащиеся должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивление соперника. Это помогает воспитанию дружбы, коллективизма, инициативности, решительности, а также комплекса положительных психологических качеств. Большим преимуществом лапты по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в определённых условиях играет немаловажную роль. Игре в лапту свойственны высокий эмоциональный подъем и яркая зрелищность, что во многом облегчает решение одной из важнейших задач — физического воспитания школьников: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культуры.

Таким образом, была вызвана необходимость создания программы, которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки в сочетании с традиционными формами обучения и может непосредственно использоваться в учебно-тренировочном процессе Спортивной школы.

1.4. Отличительные особенности

Отличительной особенностью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы заключается в том, что при ее освоении широко используется интенсивное практическое обучение. Программа ориентирована на значительное количество практических учебно-тренировочных занятий с учащимися с обязательным выполнением контрольных нормативов и участие обучающихся в спортивных соревнованиях. Учащимся дается большой объем информации, которая осваивается ими и в теоретической, и в практической деятельности.

Программа «Лапта» является модифицированной и при ее разработке были проанализированы программы физкультурно-спортивной направленности:

­ **-** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Русская лапта», А.А. Алексеев, г. Томск, 2020 г.

- дополнительная общеразвивающая программа «Лапта» физкультурно-спортивной направленности, М.В.Темляков, г. Москва, 2020 г.

- дополнительная общеобразовательная программа «Русская лапта», А.В.Тимашев, г. Горьковское, 2021 г.

1.5. Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность применения данной программы состоит в использовании более эффективных средств воспитания школьников. В первую очередь, эта игра неприхотлива. В лапту можно играть как на улице, так и в спортивном зале. Практически можно с успехом использовать любое ровное место. Однако, несмотря на свою простоту, эта игра обладает рядом интереснейших особенностей, делающих ее особенно привлекательной именно для школьников. Вот почему сегодня в лапту с увлечением играют не только мальчики, но и девочки.

**1.6. Адресат программы.**

По данной программе зачисляются учащиеся 8-17 лет, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний, имеющие письменное разрешение врача.

Так как группы являются разновозрастными, в программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану). Тренером-преподавателем дается индивидуальная нагрузка в зависимости от возраста, пола и физического состояния учащихся.

Программа составлена с учетом возрастных особенностей младшего, среднего и старшего школьного возраста.

*Младший школьный возраст***–**это возраст, когда ребёнок проходит первый этап школьного образования, он охватывает период с 6 до 11 лет. Развивающее влияние лапты особенно органично проявляется у детей в возрасте 6-11 лет. В этот период складывается специфическая интеллектуальная способность общего характера – умение действовать в уме. Развитое мышление юного спортсмена характеризуется такими показателями, как самостоятельность, практичность, дисциплинированность, изобретательность, самообладание. Эти пять показателей являются основополагающими при формировании мышления юного спортсмена.

*В среднем школьном возрасте* обучающиеся отличаются большой жизнерадостностью, внутренней уравновешенностью, постоянным стремлением к активной практической деятельности. Эмоции занимают важное место в психике этого возраста. Обучающиеся этого возраста весьма дружелюбны, легко вступают в общение. Для них все большее значение начинают приобретать оценки их поступков не только со стороны старших, но и сверстников. Их увлекает совместная коллективная деятельность. Из личных качеств они больше всего ценят физическую силу, ловкость, смелость, находчивость. В этом возрасте учащиеся склонны постоянно мериться силами, готовы соревноваться во всем, поэтому, обучаясь по программе «Лапта», они смогут проявить себя во многом.

Старший школьный возраст (15-17 лет) - это период завершения полового созревания и вместе с тем начальная стадия физической зрелости. Для старшеклассника типична готовность к физическим и умственным нагрузкам. Физическое развитие благоприятствует формированию навыков и умений в труде и спорте, открывает широкие возможности для выбора профессии. Наряду с этим физическое развитие оказывает влияние на развитие некоторых качеств личности. Например, осознание своей физической силы, здоровья и привлекательности влияет на формирование у юношей и девушек высокой самооценки, уверенности в себе, жизнерадостности.

**Наполняемость групп.**

Максимальный состав группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях. В группу принимается не менее 15 и не более 20 человек.

1.7. Объем и сроки освоения дополнительной образовательной программы**.**

Программа рассчитана на 1 год обучения. Продолжительность учебного года 36 недель. Общее количество часов – 72 часа в год.

1.8. Формы организации образовательного процесса**.**

Форма обучения очная.Основной формой обучения являются очные занятия в группах и микро-группах.

На занятиях предусматриваются следующие формы организации учебной деятельности:

- индивидуальная (учащимся дается самостоятельное задание с учётом возможностей);

- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определённого технологического приёма);

- групповая (разделение на мини-группы для выполнения определенной работы);

- коллективная (выполнение работы для подготовки к соревнованиям и другим мероприятиям).

1.9. Режим занятий.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа. Продолжительность одного академического часа - 45 мин. Перерыв между учебными занятиями – не менее 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 2 часа.

Учебный план программы рассчитан на 36 недель непосредственно в условиях учреждения. Продолжительность одного тренировочного занятия рассчитывается в академических часах (45 мин) с учетом возрастных особенностей. В группах, с целью большего охвата занимающихся максимальный объем тренировочной нагрузки на группу в неделю может быть снижен, но не более чем на 2 часа в неделю (10% от годового объема) с возможностью увеличения нагрузки в каникулярный период (не более 25% от годового тренировочного объема).

1. Цель и задачи программы

**Цель** – развивать  физические  и морально-волевые качества у учащихся  посредством занятий лаптой.

**Задачи**:

**Воспитательные:**

• развивать  физические качества характерные для лапты;

• воспитывать у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.

• воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

**Развивающие:**

• развить тактические навыки и умения в командной игре;

• развить физические и специальные качества;

• расширить функциональные возможности организма;

• создать комфортную обстановку, атмосферу доброжелательности,

сотрудничества, включить в активную деятельность, ситуации успеха.

**Образовательные:**

• формировать представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности лаптой;

• формировать основы знаний, умений вида спорта лапта;

• обучить  основам приема техники и тактики лапты;

• обучить приемам и методам контроля физической нагрузки самостоятельных занятий лапой.

**Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные:**

• развиты физические качества характерные для лапты;

• сформированы у учащихся нравственные качества: целеустремленность и волю, дисциплинированность.

• сформирована потребность к ведению здорового образа жизни.

**Метапредметные:**

• развиты тактические навыки и умения в командной игре;

• развиты физические и специальные качества;

• расширены функциональные возможности организма;

• создана комфортная обстановка, атмосфера доброжелательности,

сотрудничества, ситуация успеха.

**Предметные:**

• имеют представления о методике организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом, в частности лаптой;

- сформированы основы знаний, умений вида спорта лапта;

• имеют  навыки приема техники и тактики лапты;

• обучены приемам и методам контроля физической нагрузки самостоятельных занятий лаптой.

3. Содержание программы

**3.1. Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Раздел /темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1. | **Раздел 1. Вводное занятие** | **1** | **1** | **2** | Собеседование, входная диагностика | |
| 2. | **Раздел 2. Общая физическая подготовка** | **2** | **12** | **16** |  | |
| 2.1 | Строевые упражнения  Общеразвивающие упражнения без предметов | - | 2 | 2 | Опрос, практическое  упражнение | |
| 2.2 | Общеразвивающие упражнения с предметами  Акробатические упражнения | 2 | 2 | 4 | Опрос, практические упражнения | |
| 2.3 | Подвижные игры и эстафеты  Легкоатлетические упражнения | - | 4 | 4 | Опрос, игры и эстафеты | |
| 2.4 | Спортивные игры | 2 | 4 | 6 | Опрос, игры и эстафеты | |
| 3. | **Раздел 3. Техническая подготовка** | **6** | **10** | **16** | Контрольное  упражнение |
| 3.1 | Техника передвижения | 2 | 2 | 4 | Опрос, практическое  упражнение |
| 3.2 | Удары по мячу битой  Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча | 2 | 4 | 6 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 3.3 | Техника игры подающего  Обманные движения (финты)  Учебные и тренировочные игры | 2 | 4 | 6 | тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы |
| 4 | **Раздел 4.Специальная физическая подготовка** | **6** | **12** | **18** |  |
| 4.1 | Упражнения для развития быстроты | 2 | 4 | 6 |  |
| 4.2 | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | 4 | 6 |  |
| 4.3 | Упражнения для развития специальной выносливости | 2 | 4 | 6 |  |
| **5** | **Раздел 5.Тактическая подготовка** | **4** | **12** | **16** |  |
| 5.1 | Индивидуальные действия без мяча | 2 | 4 | 6 |  |
| 5.2 | Индивидуальные действия с мячом | 2 | 4 | 6 |  |
| 5.3 | Групповые действия | - | 2 | 2 |  |
| 5.4 | Командные действия  Участие в соревнованиях | - | 2 | 2 |  |
| **6** | **Раздел 6. Теоретическая подготовка** | **4** | **-** | **4** |  |
| 6.1 | Спорт в России. Национальные виды спорта России. Развитие русской лапты в России. | 2 | - | 2 |  |
| 6.2 | Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена | 2 | - | 2 |  |
| **7** | **Итоговое занятие. Контрольные испытания.** | - | **2** | **2** | Сдача нормативов |
|  | **Итого** | **23** | **49** | **72** |  |

**Нормативная часть Программы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год подготовки | Минимальный возраст для зачисления, лет | Минимальное число занимающихся в группе | Максимальное число количество учебных часов в неделю | Требования по технико-тактической, физической и спортивной подготовке на конец учебного года |
| ***Спортивно-оздоровительные группы (СОГ)*** | | | | |
| СО | 8 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по физической и технической подготовке |

**Этап спортивно-оздоровительной подготовки.**  На данном этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами игры в лапту, выполнение контрольных нормативов для зачисления на этап начальной подготовки.

**3.2. Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Вводное занятие.**

**Тема. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.**

*Теория:* Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся русской лаптой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

*Практика:*Инструктаж по технике безопасности.

**Раздел 2. Общая физическая подготовка**

**Тема 2.1. Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Теория: Общеразвивающие упражнения без предметов. 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.

*Практика:* 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 – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание 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.

**Тема 2.2. Общеразвивающие упражнения с предметами**.

*Теория:* Общеразвивающие упражнения с предметами. Акробатические упражнения Упражнения с малыми мячами – поднимание, 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.

*Практика:* 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, поднимание 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.

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

**Тема 2.3. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения**.

*Теория*: Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения.

Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

*Практика*: Эстафеты встречные и круговые, с преодоление 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.

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.

**Тема 2.4. Спортивные игры**

*Теория:* Правила спортивных игр (баскетбол, мини-футбол)

*Практика*: Подвижные игры «Баскетбол», «Мини-футбол»

**Раздел 3..Техническая подготовка**

***Тема 3.1. :* Техника передвижения.**

*Теория:* Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, изменением направления и скорости.

*Практика:* 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.

**Тема 3.2. Удары по мячу битой**.

*Теория:* Удары по мячу битой. Правила игры. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.

*Практика:*Удары сверху (топориком). Удар снизу (хвост бобра). Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле.

Ловля и передача мяча над собой на разной высоте и о стенку. Отработка навыков в парах, тройках, четвёртках, пятёрках, шестёрках (конверт). Ловля и передача после различных ударов.

**Тема 3.3. Техника игры подающего. Обманные движения (финты).** *Теория:* Техника игры подающего.

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

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

**Раздел 4.. Специальная физическая подготовка**

**Тема 4.1. Упражнения для развития быстроты.**

*Теория:* Упражнения для развития быстроты.

*Практика*: Отработка упражнений.

**Тема 4.2.Упражнения для развития стартовой скорости**.

*Теория:* Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. 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.)

*Практика:* Отработка упражнений. 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 3-50. 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».

Бег с изменением направления до 1800. 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): 2х10, 4х5, 2х15 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.

**Тема 4.3.Упражнения для развития специальной выносливости.**

*Теория*: Упражнения для развития специальной выносливости Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

*Практика:* 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.

**Раздел 5.Тактическая подготовка**

**Тема 5.1.Индивидуальные действия без мяча.**

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

*Практика:* Отработка упражнения.

**Тема 5.2. Индивидуальные действия с мячом**.

*Теория*: Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу.

*Практика*: Применение необходимого способа удара в зависимости от игровой ситуации.

**Тема 5.3.Групповые действия*.***

*Теория:* Взаимодействие двух и более игроков при групповой перебежке. Перебежки с города и кона.

*Практика:* Отработка упражнений.

**Тема 5.4. Командные действия.**

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

*Практика:* 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.

**Раздел 6.Теоретическая подготовка**

**Тема 6.1.: 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**. *Теория:* 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.

**Тема 6.2. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена**.

*Теория*: Сведения о строении и функциях организма человека.

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

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.

**Раздел 7. Итоговое занятие. Контрольные испытания**

***Практика:*** Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Устранение ошибок. Сдача нормативов

**II. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**1.Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Дата проведения | Время проведения | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Место проведения | Форма контроля |
| 1 |  | По расписанию | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Инструктаж, опрос |
| 2 |  | По расписанию | Строевые упражнения  Общеразвивающие упражнения без предметов | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 3 |  | По расписанию | Общеразвивающие упражнения с предметами  Акробатические упражнения | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 4 |  | По расписанию | Общеразвивающие упражнения с предметами  Акробатические упражнения | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 5 |  | По расписанию | Подвижные игры и эстафеты  Легкоатлетические упражнения | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 6 |  | По расписанию | Подвижные игры и эстафеты  Легкоатлетические упражнения | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 7 |  | По расписанию | Спортивные игры | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 8 |  | По расписанию | Спортивные игры | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 9 |  | По расписанию | Спортивные игры | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Беседа  Текущий контроль |
| 10 |  | По расписанию | Техника передвижения | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 11 |  | По расписанию | Техника передвижения | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 12 |  | По расписанию | Удары по мячу битой  Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 13 |  | По расписанию | Удары по мячу битой  Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 14 |  | По расписанию | Удары по мячу битой  Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 15 |  | По расписанию | Техника игры подающего  Обманные движения (финты)  Учебные и тренировочные игры | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 16 |  | По расписанию | Техника игры подающего  Обманные движения (финты)  Учебные и тренировочные игры | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 17 |  | По расписанию | Техника игры подающего  Обманные движения (финты)  Учебные и тренировочные игры | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Беседа  Текущий контроль |
| 18 |  | По расписанию | Упражнения для развития быстроты | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 19 |  | По расписанию | Упражнения для развития быстроты | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Беседа Текущий контроль |
| 20 |  | По расписанию | Упражнения для развития быстроты | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 21 |  | По расписанию | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 22 |  | По расписанию | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 23 |  | По расписанию | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 24 |  | По расписанию | Упражнения для развития специальной выносливости | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 25 |  | По расписанию | Упражнения для развития специальной выносливости | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 26 |  | По расписанию | Упражнения для развития специальной выносливости | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 27 |  | По расписанию | Индивидуальные действия без мяча | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 28 |  | По расписанию | Индивидуальные действия без мяча | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 29 |  | По расписанию | Индивидуальные действия без мяча | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 30 |  | По расписанию | Индивидуальные действия с мячом | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 31 |  | По расписанию | Индивидуальные действия с мячом | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 32 |  | По расписанию | Групповые действия | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 33 |  | По расписанию | Командные действия  Участие в соревнованиях | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 34 |  | По расписанию | Спорт в России. Национальные виды спорта России. Развитие русской лапты в России. | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 35 |  | По расписанию | Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Беседа  Текущий контроль |
| 36 |  | По расписанию | Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Устранение ошибок. Сдача нормативов. | 2 | Групповое занятие | Спортивный зал | Контрольные игры |

**2. Условия реализации программы**

# Материально-технические условия реализации программы.

Занятия проводятся в спортивном зале либо на улице. Мячи теннисные, биты, маты гимнастические, шведская стенка, перекладина навесная, мячи волейбольные, бита для игры в лапту 14 штук, манишка для игры в лапту 10 штук, мяч для игры

ПК и доступ к сети Интернет, доступ к электронным образовательным ресурсам: в мессенджерах: «Vk.Сферум»

Информационное обеспечение**:**

* литература для детей и педагогов (смотреть список литературы),
* методические разработки.

**Электронные книги**

1. Физиологические основы подготовки квалифицированных спортсменов. Учебное пособие для студентов ВУЗов физической культуры/С. Е. Павлов. –МГАФК, Малаховка, 2009

2. Степаненкова Э.Я.Теория и методика физического воспитания и развития ребенка: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений — М.: Издательский центр «Академия», 2006

3. Слимейкер Роб, Браунинг Рэй. Серьезные тренировки для спортсменов на выносливость: Пер. с англ. - Мурманск: Издательство «Тулома», 2007

**Интернет-ресурсы**

1.[http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW\_73038/](https://www.google.com/url?q=http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/&sa=D&source=editors&ust=1705395645902556&usg=AOvVaw16peWG2F5yx_B500VOO34h) ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации" от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ;

2.[http://docs.cntd.ru/document/499061957/](https://www.google.com/url?q=http://docs.cntd.ru/document/499061957/&sa=D&source=editors&ust=1705395645902973&usg=AOvVaw1N6dtqb4ZiDSxt4Oe_vo-Q) «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам» (Министерство спорта российской федерации, приказ от 12 сентября 2013 года № 730)

3.[http://docs.cntd.ru/document/499080478](https://www.google.com/url?q=http://docs.cntd.ru/document/499080478&sa=D&source=editors&ust=1705395645903258&usg=AOvVaw0Tq-GNc3H3Qz3yfg6dGxDP)  «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта» (Приказ Министерства спорта РФ от 27.12.13 г. № 1125)

4. [http://docs.cntd.ru/document/902377263](https://www.google.com/url?q=http://docs.cntd.ru/document/902377263&sa=D&source=editors&ust=1705395645903486&usg=AOvVaw17u7XGpmylVfNNqgpCfhbc) О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (с изменениями на 2 декабря 2013 года) (Министерство спорта российской федерации, приказ от 24 октября 2012 года № 325)

5. [http://docs.cntd.ru/document/420239530](https://www.google.com/url?q=http://docs.cntd.ru/document/420239530&sa=D&source=editors&ust=1705395645903760&usg=AOvVaw3le64MnwShiTkBOZjVl0AQ) «О внесении изменений в приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 октября 2012 года № 325 "О Методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации" (Министерство спорта российской федерации, приказ от 2 декабря 2013 года № 928)

6. Официальный сайт Российского антидопингового агенства: [http://www.rusada.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.rusada.ru&sa=D&source=editors&ust=1705395645904022&usg=AOvVaw1K-QfXouIP306u2bzuW5jt)

7. [http://docs.cntd.ru/document/420207400](https://www.google.com/url?q=http://docs.cntd.ru/document/420207400&sa=D&source=editors&ust=1705395645904236&usg=AOvVaw3rJ_hyeKO3NVWxG3tRgYGt) СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации, от 4 июля 2014 года № 41)

8. [http://www.minsport.gov.ru/](https://www.google.com/url?q=http://www.minsport.gov.ru/&sa=D&source=editors&ust=1705395645904472&usg=AOvVaw3vdK9RvJNwcE400R93pCbl)   Министерство спорта Российской Федерации

9. [http://bmsi.ru/](https://www.google.com/url?q=http://bmsi.ru/&sa=D&source=editors&ust=1705395645904674&usg=AOvVaw3Sw1A_IWa9DiG3NbtXQ4c9)   БМСИ - библиотека международной спортивной информации

10. [http://sportfiction.ru](https://www.google.com/url?q=http://sportfiction.ru&sa=D&source=editors&ust=1705395645904876&usg=AOvVaw2BkjyDQO4zN7eTkHXtOOx-)  «Спортивное  чтиво» - спортивная электронная библиотека

11. [https://rfs.ru](https://www.google.com/url?q=https://rfs.ru&sa=D&source=editors&ust=1705395645905074&usg=AOvVaw2XkKrrK20CCVr59mw-uxOc) Официальный сайт Российской федерации футбола [Электронный ресурс]

12. [http://www.sports.ru](https://www.google.com/url?q=http://www.sports.ru&sa=D&source=editors&ust=1705395645905275&usg=AOvVaw1nF1T7CVd18GYGzLxjhRJ6) «Все новости спорта»

Кадровое обеспечение**.**

Педагог дополнительного образования по «лапте» должен профессионально владеть методиками по работе с детьми разных возрастов, обладать необходимыми знаниями в области лапты, педагогики и психологии.

**2.1 Воспитательный компонент программы**

**Цель воспитания:** создание условий для формирования здоровьесберегающего воспитания учащихся, их социально-активной, творческой, нравственно здоровой личностной позиции, способной к духовному и интеллектуальному самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

**Особенности организуемого воспитательного процесса:** воспитательная система дополнительного учреждения охватывает, внеурочную жизнь учащихся, их деятельность и общение за пределами учреждения, направленные на обеспечение возможно более полного всестороннего развития личности, формирования его самостоятельности и ответственности, гражданского становления.

В целом каждая воспитательная система несет на себе отпечаток времени, существующей общественной формации, социальных отношений и многого другого.

**Виды, формы и содержание деятельности.**

**Работа с коллективом учащихся:**

− формирование практических умений по организации этики и психологии общения, технологии социального и творческого проектирования;

− обучение умениям и навыкам самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;

− развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;

− содействие формированию активной гражданской позиции;

− воспитание сознательного отношения к своему селу, области, стране.

**Работа с родителями:**

− организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, индивидуальные консультации);

− содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (приглашение на праздники, конкурсы и т.д.).

**Планируемые результаты и формы их демонстрации**

**Результат воспитания**:

* изменения, происходящие в формировании историко-культурного мировоззрения учащихся;
* изменения в осознании учащихся потенциала исторического образования, его исключительной роли в формировании российской гражданской идентичности и патриотизма;
* изменения у учащихся нравственных ориентиров для гражданской, этнонациональной, социальной, культурной самоидентификации в окружающем мире в результате проведенной работы.

**Календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Направление воспитательной**  **работы** | **Наименование мероприятия** | **Срок выполнения** | **Планируемый результат** | **Примечание** |
| 1 | Ценности научного познания | Участие в проведении Дня открытых дверей (День знаний) | Сентябрь | Привлечение внимания учащихся и их родителей к деятельности учреждения и творческого объединения |  |
|  |  | Участие в проведении мероприятий ко Дню Конституции РФ | Декабрь | Воспитание познавательных интересов, формирует потребность в приобретении новых знаний |  |
| 2 | Духовно-нравственное | Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека | Октябрь | Воспитание у учащихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям |  |
|  |  | Участие в мероприятиях, посвященных Дню Матери России | Ноябрь | Формирование ценностных представлений о морали, об основных понятиях этики |  |
|  |  | Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню борьбы со СПИДом | Декабрь | Воспитание у учащихся чувства ответственности за свое здоровье |  |
| 3 | Гражданско- патриотическое | День учителя | Октябрь | Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине |  |
|  |  | День народного единства | Ноябрь | Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации |  |
|  |  | 295 лет со дня рождения русского полководца Александра Васильевича Суворова | Ноябрь | Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине |  |
|  |  | День Героев Отечества | Декабрь | Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям |  |
|  |  | День воинской славы России | Декабрь | Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к малой Родине |  |
|  |  | День защитника Отечества | Февраль | Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, народам Российской Федерации |  |
|  |  | День Победы в Великой Отечественной войне | Май | Формирование патриотических, ценностных представлений о любви к Отчизне, уважительного отношения к национальным героям |  |

3.Формы аттестации/контроля

Для оценки результативности программы применяется текущий и итоговый контроль.

Текущий контроль применяется для оценки качества усвоения материала посредством творческих заданий (педагогическое наблюдение), индивидуальный устный опрос, фронтальный опрос, тестирование, выступления на соревнованиях муниципального и областного уровней.

Итоговый контроль проводится в конце учебного года с целью определения уровня знаний - проводятся контрольно-переводные нормативы.

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Развиваемое физическое качество | Контрольные упражнения (тесты) | |
| Юноши | девушки |
| Быстрота | Бег 30 м  (не более 5,1 с) | Бег 30 м  (не более 5,7 с) |
| Челночный бег 5x6 м  (не более 11,0 с) | Челночный бег 5x6 м  (не более 11,5 с) |
| Сила | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 12,5 м) | Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками стоя  (не менее 12 м) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места  (не менее 210 см) | Прыжок в длину с места  (не менее 190 см) |
| Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 54 см) | Прыжок вверх с места со взмахом руками  (не менее 46 см) |

**Контроль в учебной программе**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Вид контроля** | **Цель контроля** | **Методы и формы** | **Сроки проведения** | **Отслеживание результатов** |
| Предварительный | Определить уровень физической подготовки обучающихся | Выполнение контрольных норм. тестов | Октябрь – ноябрь | Согласно подготовленности обучающегося спланировать учебный и индивидуальный план |
| Текущий | По результатам скорректировать программу | Выполнение контрольных норм. тестов | Январь | Внести изменения, добавления |
| Итоговый | Определить результат учебной деятельности | Выполнение контрольных нормативов | Апрель – Май | Внести корректировку в УП по итогам диагностирования обучающихся |

4. Оценочные материалы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Компонен ты** | **Показатели** | **Методики** |
| Личностны й | -мотивация к занятиям;  -уровень воспитанности;  -уровень развития общих качеств и способностей  личности | Экспресс-методика по изучению ведущих мотивов занятий детей избранным видом деятельности (А.Д. Насибуллина) (Приложение № 1).  Модифицированная анкета на выявление уровня развития общих качеств и способностей личности ребенка (по В. И.  Андрееву), (приложение № 2). Модифицированная методика для изучения социализированности личности подростка(разработана на основе методики для изучения социализированности личности подростка профессора М.И. Рожкова) |
| Метапредм етный | **-**самоконтроль;  -интеллектуальные, коммуникативные, организационные  компетентности | Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции Приложение №3).  Диагностическая карта под ред. Латыповой Л.А. (Приложение №4)  Опросник профессиональных склонностей Л.Йовайши (модификация Г.В.Резапкиной) |
| Предметны й | **-**физическая подготовка;  **-**тесты на знание теории | Для оценки разносторонней физической подготовки обучающихся и для перевода на следующий год обучения проводятся контрольно-переводные нормативы. |

По окончании цикла подготовки, обучающиеся должны выполнить нормативные требования физической подготовленности, а также принять участие в соревнованиях. Контрольные нормативы по физической и технической (на конец учебного года) приложение 1.

**5. Методические материалы**

Методическая часть программы включает учебный материал по основным видам подготовки, рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения (сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования);

- целевая направленность к мастерству и наивысшим спортивным достижениям путем неуклонного роста объема средств общей и специальной подготовки, соотношения между которыми изменяются из года в год в сторону увеличения объема специальной подготовки;

- оптимальное соотношение (соразмерность) различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетнего обучения;

- стремление к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов. Отдача предпочтения упражнениям динамического характера, приучая занимающихся к различному темпу их выполнения;

- поиск средств, позволяющих решать одновременно несколько задач (например: сочетание физической и технической подготовки);

- моделирование соревновательной деятельности в тренировочном процессе;

- использование централизованной подготовки наиболее перспективных обучающихся на учебно-тренировочных сборах с привлечением к работе лучших специалистов.

Теоретическая подготовка – это формирование у занимающихся специальных знаний, необходимых для успешной деятельности в спортивной аэробике, осуществляется в ходе практических занятий и самостоятельно.

Организационно-методические особенности подготовки юных спортсменов.

Подготовка строится на основе следующих методических положений:

- использование общепедагогических (дидактических) принципов воспитывающего обучения: сознательности и активности занимающихся, наглядности, систематичности, доступности, индивидуализации, прочности и прогрессирования;

- стремиться к тому, чтобы объем и интенсивность упражнений возрастали по мере улучшения физической подготовленности юных спортсменов;

Интегральная подготовка направлена на приобретение соревновательного опыта, повышение устойчивости к соревновательному стрессу и надежности выступлений. Может осуществляться в процессе соревнований и модельных тренировок.

**Методическое обеспечение**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Раздел** | **Форма**  **Занятий** | **Методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса** | **Дидактический**  **материал,**  **техническое оснащение** | **Форма**  **контроля** |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
| **Теоретическая подготовка** | - беседа;  -просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов  - самостояте-  льное чтение специальной литературы;  -практические занятия | - сообщение новых знаний;  - объяснение;  - работа с учебно-методической литературой;  -работа по фотографиям;  -работа по рисункам;  -работа по таблицам;  -практический показ. | - фотографии;  - рисунки;  -учебные и методические пособия;  -специальная литература;  -учебно-методическая литература;  - журналы  -научно-популярная литература;  - оборудование и инвентарь. | -участие в беседе;  -краткий пересказ учебного материала;  - семинары;  -устный анализ к рисункам, фотогра-фиям, фильмам. |
| **Общая физическая**  **подготовка** | -учебно-трениро-вочное занятие | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | -учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература. | контрольные нормативы по общей физической подготовке.  - врачебный контроль. |
| **Специальная физическая подготовка** | - учебно-тренировочное занятие | - словесный;  - наглядный;  -практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | -фотографии;  - рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература. | контрольные  нормативы и упражнения  текущий контроль. |
| **Техническая подготовка** | -учебно-тренировочное занятие  - групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально фронтальная. | - словесный;  - наглядный;  - практический;  - самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение) | - фотографии;  -рисунки;  - учебные и методические пособия;  -учебно-методическая литература;  - инвентарь. | контр.упр.   нормативы и контр.  тренировки.  текущий контроль. |
| **Соревнования** | -контрольная тренировка;  -сорев-нование | - практический; | - инвентарь | протокол соревнований, промежуточный, итоговый |
| **Контрольно-переводные испытания** | фронтальная, индиви-дуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | -инвентарь, методические пособия; | протокол  вводный, текущий. |
| **Медицинский контроль** | групповая, подгрупповая, индиви-дуально-фронтальная. | - практический;  - словесный; | - оборудование для тестирования. | вводный. |

**Медицинское обследование**

**Цель:**Диагностика физического состояния и уровня здоровья обучающихся.

1. Определение состояния здоровья и уровня функционального состояния  спортсменов для занятий волейболом осуществляется фельдшером спортивной школы по графику посещения учебно-тренировочных занятий.
2. Контроль за состоянием здоровья спортсмена осуществляется врачом врача больницы. 2 раза в учебном году (октябрь- апрель).

# 6. Список литературы

1. Байбородова, Л.В. Дополнительное образование детей. Психолого-педагогическое сопровождение : учебник для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 363 с.
2. Байбородова, Л.В. Методика преподавания по программам дополнительного образования в избранной области деятельности : учебное пособие для среднего профессионального образования / Л. В. Байбородова — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2023. — 241 с.
3. Борисов, И.Н. На ковре борцы /И.Н. Борисов. – Москва: Физкультура и спорт, 2021. -328 с.
4. [Валиахметов, Р.М.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B0%D1%85%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B2%20%D1%80) [Народная игра лапта](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BD%D0%B0%D1%80%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%B0%20%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0) /Р.М. Валиахметов.- Уфа: ГУП РБ «Уфимский полиграфкомбинат», 2021. - 267 с.
5. Васильков, Г.А, Васильков, В.Г. От игры к спорту / Г.А. Васильков, В.Г. Васильков. – Москва: Физкультура и спорт, 2022.- 217 с.
6. Воспитание как целевая функция дополнительного образования детей: методические рекомендации. — URL: <http://vcht.center/wp-content/uploads/MR_Vospitanie-kak-tselevaya-funktsiya-DOD.pdf>
7. Костарев, А.Ю. Программа курса «Русская лапта» /А.Ю. Костарев. - Уфа: Изд-во БГПУ, 2019.- 345 с.
8. Литвинова, М.Ф. Русские народные подвижные игры для детей: Практическое пособие /М.Ф. Литвинова. – Москва: Айрис-пресс, 2021. – 192с.
9. Русская лапта/ Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. – М.: советский спорт, 2020. – 80с.
10. Деятельность, общение, игра в развитии коллектива и формировании личности школьника /Под ред. А.В. Мудрика. - М., 1983. - 146 с.
11. Жуковская, Р.И.Воспитание ребенка в игре / Р.И. Жуковская. - М.: АПН РСФСР,1963. - С. 166-211.
12. Куприянов, Б.В.Подготовка лидеров к организаторской деятельности средствами ситуационно-ролевой игры // Кострома: КГПУ им. Н.А. Некрасова, 1994. - С. 198.
13. Лутошкин А.Н. Как вести за собой. Старшеклассникам об основах организаторской работы. - М.: Просвещение, 1978. - 208 с.
14. Рогачев. В.В. Педагогические условия включения старшеклассников в социальную деятельность / В.В. Рогачев. - Ярославль, 1994. - 186 с.
15. Фришман, И.И. Выигрывает тот, кто играет! - Н. Новгород: Педагогические технологии, 2001. - 106 с.
16. 11. Шмаков, С.А. Игры учащихся - феномен культуры.-М.:Новая школа, 1994.- 240 с. 40
17. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: ФиС, 1986.
18. .Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа для педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.
19. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2003.
20. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996.
21. 15. Костарев А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2001.Ноздрин А. М. «Русская лапта в сельской общеобразовательной школе». 2008 г.
22. . Валиахметов Р. М. «Лапта» 2007 г.
23. .Ковалёв В.Д., Ткаченко В.Д «От русской лапты к софтболу» 2009г.
24. Организация работы спортивных секций в школе. Автор-составитель А. Н.Каинов. 2009 г.
25. С.Е.Андреев. Спортивная лапта. Технико-тактическая характеристика игры.Методика обучения.

# интернет ссылки для родителей

* + [**ruslapta.ru**](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=ak8t30&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text&etext=5418.OS_VfYHc0z_62TkuPSfVFG_Pk-jD3EQVm_scNHYEI4ecNiK1yfx27eDBxo_4qTT-FPf-sJD7q8nMy6uG6DTU0UMcwhkF3f08_Dnolh1Pu24.7409f61e37f1e6e444c18a78d97b653f195ae4ae&uuid&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGdnZzpoPOz6GTqyxekpgelGN0462N3raoDxGmZrxyyOXapd8URPfvG8P0lhYWR_NSAxyUku8uJP2mNFQ-_oIv-ZA%2C%2C&&cst=AiuY0DBWFJ5fN_r-AEszk6oHSstbU9OEORE_SeTj9fH5P0gd_A7VuE3hM_zqUUh-OdVMp0qXBobT9Xon2S5_oVkK3H6_bWzSE41nKshAFd2s1PevXvHmPL3ekPI8H0lKMd6nQj5UC9Y7qNqU-UB7L67uCFs-1xfn7szRA_q417pzeAwXM8DtziS9j0IFXi7iJs08GQuX5hGOdvEVZ0H6Vx6csMfAt7MF6piDhdgOGu4TMR1TwEjv-G4sTjCRhSNyZt4NK4nczm4k9hlTfrqq5bG40M1CbHtKn7vUZbVGgb5tWrX6JzokeZDOVpLh_vUBlIbu0kHb0bFZQqXOeUoqy4RRw3eDLQ7yPeDwul_hCzjucV94DNiTeQEhAfD3m7yZbQFLyc46vFSCg83PHWkk3ZG2vfmupJzwLtp4ec8TqbmRjPrLvZtjKwA0Ih40cbvUmeEVvqqje5M_NzCz24Wrde4DquMw6LpVpiOLdYZGkSGokWVmIVy30cJPFECIpVvl8ioItNgz4zvQMfpmgWOI0mKlhP0TC7J-UiifWMO84fBNYJEisLwbOzVxSqFq1j7WVmqabUCrP2JAx7iaFDCKmTPcNh4BP5mWhnGsO4h4oJ57qAKxr0NFG-XH7szmpMqArV8TdUMAoPglCp3qurIdabykL2DR176mrcLC3upH3agfxAKMtCPzfp5U4m3YYvNAuKAr0DNPBSh5kLNJ8tJhibfBbMYLNXIYY1BdJUejJirndi2o6EKrTNr4oEbdUWYygSwi7lv3FFtAWapd1vQLR8JvMb9Fmd_nQbm5rAYGveMa6BLag7XTTKWPwurVX0Y3Fgr6FDHiGiGTicr5rtVSjYKHMkslnSOUKgGp_amy9Unf95prgQ8cCU2Vpnh5iZsfMQ966YYBrqG6pLOMw_Ybn4c_8Vml4RPsqdtkEgRKXTwCN1NQGXfJ0J5qKv1dUWiq&data=UlNrNmk5WktYejR0eWJFYk1LdmtxcGVXNnhmMDhIUVdCVEJFSENnTXZEaXk4NmJ3OUMyNTZvNHhoaVVEbmd3bXVWaV9fVVVKOXdwRm1jT1hnaG9FQWNZUmprSzI1aHBT&sign=1a9694136004de9c8c0b142be98dfdd2&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpjly_ySFdX80%2C&l10n=ru&cts=1568191861866%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%22ak8t30%22%2C%22cts%22%3A1568191861866%2C%22service%22%3A%22web%22%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%7D%5D)
  + [**nfodoo.ru**](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=1shj31&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text&etext=5418.kCoTqAQiWMPk7J4rM4Hh8m8llHwFMPdGDKY32ssELIarq6kmsFPkCz0Gx_jXgByaTfNYATny5jtsKfmpQf3Ofw.173da898deb0ca47f7185df26f09dbd7c9d256e4&uuid&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGdnZzpoPOz6GRvodUawgTy3OY1u_gkRPOKXCzahXKq0s68oEuNcBpey-lAFWPGJCg1CRejNf-SG1LAK2VSb3Rx0igUgPTAK0QRu7dJamO-2wA%2C&&cst=AiuY0DBWFJ5fN_r-AEszk6oHSstbU9OEORE_SeTj9fH5P0gd_A7VuE3hM_zqUUh-OdVMp0qXBobT9Xon2S5_oVkK3H6_bWzSE41nKshAFd2s1PevXvHmPL3ekPI8H0lKMd6nQj5UC9Y7qNqU-UB7L67uCFs-1xfn7szRA_q417pzeAwXM8DtziS9j0IFXi7iJs08GQuX5hGOdvEVZ0H6Vx6csMfAt7MF6piDhdgOGu4TMR1TwEjv-G4sTjCRhSNyZt4NK4nczm4k9hlTfrqq5bG40M1CbHtKn7vUZbVGgb5tWrX6JzokeZDOVpLh_vUBlIbu0kHb0bFZQqXOeUoqy4RRw3eDLQ7yPeDwul_hCzjucV94DNiTeQEhAfD3m7yZbQFLyc46vFSCg83PHWkk3ZG2vfmupJzwLtp4ec8TqbmRjPrLvZtjKwA0Ih40cbvUmeEVvqqje5M_NzCz24Wrde4DquMw6LpVpiOLdYZGkSGokWVmIVy30cJPFECIpVvl8ioItNgz4zvQMfpmgWOI0mKlhP0TC7J-UiifWMO84fBNYJEisLwbOzVxSqFq1j7WVmqabUCrP2JAx7iaFDCKmTPcNh4BP5mWhnGsO4h4oJ57qAKxr0NFG-XH7szmpMqArV8TdUMAoPglCp3qurIdabykL2DR176mrcLC3upH3agfxAKMtCPzfp5U4m3YYvNAuKAr0DNPBSh5kLNJ8tJhibfBbMYLNXIYY1BdJUejJirndi2o6EKrTNr4oEbdUWYygSwi7lv3FFtAWapd1vQLR8JvMb9Fmd_nQbm5rAYGveMa6BLag7XTTKWPwurVX0Y3Fgr6FDHiGiGTicr5rtVSjYKHMkslnSOUKgGp_amy9Unf95prgQ8cCU2Vpnh5iZsftST_5137IW5hbZV4zuUc8B8oT3C72yLSximpHZRmpsM41ps7j9MXxoRNQKI686F5j1-FDKMR0Jg%2C&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXUG1nM0JMNnBoZDFvZUx4cFpmcU0tNFhMd3BIdVpwWG52V29UdWxJZ3lZV1VNYWVmTkMteDBFSGszb3Z1NFlfLWdVTWczYjAwcktT&sign=78a96f3bd2fe3004c195408eae234b00&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpjly_ySFdX80%2C&l10n=ru&cts=1568192240248%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%221shj31%22%2C%22cts%22%3A1568192240248%2C%22service%22%3A%22web%22%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%7D%5D)›[podvizhnyie-igryi-raznyih-narodov-mira](https://infodoo.ru/podvizhnyie-igryi-raznyih-narodov-mira)
  + [**kopilkaurokov.ru**](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=gylv30&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text&etext=5371.mICUGyevrbxPBAayRw_lLZXlPJKF9mIS9Eh3oyhetG6agCfAH2Hbu7-_pohs580lVFF5z6bIdwIXZO2SAxPocw.143079b0d4babfe633909e546c1a3f4ba05b1e40&uuid&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGdnZzpoPOz6GTqyxekpgelGN0462N3raoDxGmZrxyyOXapd8URPfvG8P0lhYWR_NSAxyUku8uJP2mNFQ-_oIv-ZA%2C%2C&&cst=AiuY0DBWFJ5fN_r-AEszk6oHSstbU9OEORE_SeTj9fH5P0gd_A7VuE3hM_zqUUh-OdVMp0qXBobT9Xon2S5_oVkK3H6_bWzSE41nKshAFd2s1PevXvHmPL3ekPI8H0lKMd6nQj5UC9Y7qNqU-UB7L67uCFs-1xfn7szRA_q417pzeAwXM8DtziS9j0IFXi7iJs08GQuX5hGOdvEVZ0H6Vx6csMfAt7MF6piDhdgOGu4TMR1TwEjv-G4sTjCRhSNyZt4NK4nczm4k9hlTfrqq5bG40M1CbHtKn7vUZbVGgb5tWrX6JzokeZDOVpLh_vUBlIbu0kHb0bFZQqXOeUoqy4RRw3eDLQ7yPeDwul_hCzjucV94DNiTeQEhAfD3m7yZbQFLyc46vFSCg83PHWkk3ZG2vfmupJzwLtp4ec8TqbmRjPrLvZtjKwA0Ih40cbvUmeEVvqqje5M_NzCz24Wrde4DquMw6LpVpiOLdYZGkSGokWVmIVy30cJPFECIpVvl8ioItNgz4zvQMfpmgWOI0mKlhP0TC7J-UiifWMO84fBNYJEisLwbOzVxSqFq1j7WVmqabUCrP2JAx7iaFDCKmTPcNh4BP5mWhnGsO4h4oJ57qAKxr0NFG-XH7szmpMqArV8TdUMAoPglCp3qurIdabykL2DR176mrcLC3upH3agfxAKMtCPzfp5U4m3YYvNAuKAr0DNPBSh5kLNJ8tJhibfBbMYLNXIYY1BdJUejJirndi2o6EKrTNr4oEbdUWYygSwi7lv3FFtAWapd1vQLR8JvMb9Fmd_nQbm5rAYGveMa6BLag7XTTKWPwurVX0Y3Fgr6FDHiGiGTicr5rtVSjYKHMkslnSOUKgGp_amy9Unf95prgQ8cCU2Vpnh5iZsfRiW-dlgMIM0ksxhtBKTiGk2s6CLwGuQ02yVYSrilei9ZPAxjCn_mKIDq7XVNDKMfJjGkpx4iY94%2C&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXQzJuSG5BdDJ0UE8yMDRjSURwd2JsTEQ2MWpROTd3NF9JaGN1WHNVQkgtdUFIb2ZpdzlfWVhXRjFkeFVSQ05BNndjemEwc2xvV2pVWlVYeW1WSTZ1Wm8s&sign=44a7be34bb6147874d852505c9da3c74&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpjly_ySFdX80%2C&l10n=ru&cts=1568192388259%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%22gylv30%22%2C%22cts%22%3A1568192388259%2C%22service%22%3A%22web%22%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%7D%5D)›[Физкультура](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura)›[Прочее 2112](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee)›[…-zaniatiia-po-laptie](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=gylv33&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text&etext=5371.mICUGyevrbxPBAayRw_lLZXlPJKF9mIS9Eh3oyhetG6agCfAH2Hbu7-_pohs580lVFF5z6bIdwIXZO2SAxPocw.143079b0d4babfe633909e546c1a3f4ba05b1e40&uuid&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGdnZzpoPOz6GTqyxekpgelGN0462N3raoDxGmZrxyyOXadqnwY4WvEJQVuIvQ7pR14XF8lsI_1ZJbbVZp62QGREw%2C%2C&&cst=AiuY0DBWFJ5fN_r-AEszk6oHSstbU9OEORE_SeTj9fH5P0gd_A7VuE3hM_zqUUh-OdVMp0qXBobT9Xon2S5_oVkK3H6_bWzSE41nKshAFd2s1PevXvHmPL3ekPI8H0lKMd6nQj5UC9Y7qNqU-UB7L67uCFs-1xfn7szRA_q417pzeAwXM8DtziS9j0IFXi7iJs08GQuX5hGOdvEVZ0H6Vx6csMfAt7MF6piDhdgOGu4TMR1TwEjv-G4sTjCRhSNyZt4NK4nczm4k9hlTfrqq5bG40M1CbHtKn7vUZbVGgb5tWrX6JzokeZDOVpLh_vUBlIbu0kHb0bFZQqXOeUoqy4RRw3eDLQ7yPeDwul_hCzjucV94DNiTeQEhAfD3m7yZbQFLyc46vFSCg83PHWkk3ZG2vfmupJzwLtp4ec8TqbmRjPrLvZtjKwA0Ih40cbvUmeEVvqqje5M_NzCz24Wrde4DquMw6LpVpiOLdYZGkSGokWVmIVy30cJPFECIpVvl8ioItNgz4zvQMfpmgWOI0mKlhP0TC7J-UiifWMO84fBNYJEisLwbOzVxSqFq1j7WVmqabUCrP2JAx7iaFDCKmTPcNh4BP5mWhnGsO4h4oJ57qAKxr0NFG-XH7szmpMqArV8TdUMAoPglCp3qurIdabykL2DR176mrcLC3upH3agfxAKMtCPzfp5U4m3YYvNAuKAr0DNPBSh5kLNJ8tJhibfBbMYLNXIYY1BdJUejJirndi2o6EKrTNr4oEbdUWYygSwi7lv3FFtAWapd1vQLR8JvMb9Fmd_nQbm5rAYGveMa6BLag7XTTKWPwurVX0Y3Fgr6FDHiGiGTicr5rtVSjYKHMkslnSOUKgGp_amy9Unf95prgQ8cCU2Vpnh5iZsfRiW-dlgMIM0ksxhtBKTiGk2s6CLwGuQ02yVYSrilei9ZPAxjCn_mKIDq7XVNDKMfJjGkpx4iY94%2C&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXQzJuSG5BdDJ0UE8yMDRjSURwd2JsSjA3a3U2MktvLUlXWHJwYWZnMnlfMkFoRHFuSFpOZVVuYVpwbXZJQ0JmUDZ1SG5aNUFTc09pNXBSQ0t6c09LVU9sLXMyYjFaRlNZajAzRzN5WG93SGVwX3ZjRlhtSi1CSGFXbXBaOFgtX2RVYU5WR3ZkRkdoTEF6Ni1rcFVFeVVPNlp1d3E5eFUwa2csLA%2C%2C&sign=50e26215f7b7ded522265312550a6128&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpjly_ySFdX80%2C&l10n=ru&cts=1568192383034%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%22gylv33%22%2C%22cts%22%3A1568192383034%2C%22service%22%3A%22web%22%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%7D%5D)
  + [**ped-kopilka.ru**](http://yandex.ru/clck/jsredir?bu=kzyq34&from=yandex.ru%3Bsearch%2F%3Bweb%3B%3B&text&etext=5418.rSOCEB2rnNmJ43FzeFEpBtvDmEP40VpEOikyop_1V57OvxfLj3PWPuKb-n1CkG3N7iQYsKt1HhsXTax4p1vhoDtxwMLCw3cI09-KiPfh85PC7H4wgKYmhMRjRbZJprWZ.0bcbe8a4d485ab12656305d2bc4e30a60dd3bf0a&uuid&state=PEtFfuTeVD4jaxywoSUvtB2i7c0_vxGdnZzpoPOz6GTqyxekpgelGN0462N3raoDxGmZrxyyOXapd8URPfvG8P0lhYWR_NSAxyUku8uJP2mNFQ-_oIv-ZA%2C%2C&&cst=AiuY0DBWFJ5fN_r-AEszk6oHSstbU9OEORE_SeTj9fH5P0gd_A7VuE3hM_zqUUh-OdVMp0qXBobT9Xon2S5_oVkK3H6_bWzSE41nKshAFd2s1PevXvHmPL3ekPI8H0lKMd6nQj5UC9Y7qNqU-UB7L67uCFs-1xfn7szRA_q417pzeAwXM8DtziS9j0IFXi7iJs08GQuX5hGOdvEVZ0H6Vx6csMfAt7MF6piDhdgOGu4TMR1TwEjv-G4sTjCRhSNyZt4NK4nczm4k9hlTfrqq5bG40M1CbHtKn7vUZbVGgb5tWrX6JzokeZDOVpLh_vUBlIbu0kHb0bFZQqXOeUoqy4RRw3eDLQ7yPeDwul_hCzjucV94DNiTeQEhAfD3m7yZbQFLyc46vFSCg83PHWkk3ZG2vfmupJzwLtp4ec8TqbmRjPrLvZtjKwA0Ih40cbvUmeEVvqqje5M_NzCz24Wrde4DquMw6LpVpiOLdYZGkSGokWVmIVy30cJPFECIpVvl8ioItNgz4zvQMfpmgWOI0mKlhP0TC7J-UiifWMO84fCzXJjHQvSt2BQl7b9AYzz-lqbvQQzRCR7t-rbko-aKBICOVO9IOd8L-OSrB1CWQoP3bkUwX2Ei2FwOlfRNr34WARfdn5EuQt6Ow_uMeAWsN5YY6JSjKN31IcwRSXkykAUpqa35ldHCjqPGOy0egBu5jl6TbMy8CxXvAAwryJ845xJUz90gYpQQ_DAHEy9J8_NEa2Z2g4N4GyYjaUI1aeq8cXtgAWyRgF1n0279S-lOuD35H4HeXaV12irl1NZTeDfBcKxsO1-k3_IB6tuwgCtjmJTQ6KJtyUoEJtE_76v2MNB2tZ4Xho68EUIkglHxt1nbYDvUlGKkl2ooGdhR-9QqGftDxHvp2rpwqw1a0QYxcjEXL8htDBfowr8NM463T2wOCIze8LDMzmyB4Hj41UC1NWa7ZaGuQc2EVY2a7vqm3Q%2C%2C&data=UlNrNmk5WktYejY4cHFySjRXSWhXQjF1WHBxMXVRQkVXbUE0M2E1TnB4bzlFcjVxNW15SWR0R1BXRzZSSlFhM0NQREtVVVNTZE9ZS1NDOWpQem80U29aN3ltWWk1RVk3czVXc2xKMmxieU0s&sign=c4487de278b2580e45da88f182af869e&keyno=0&b64e=2&ref=orjY4mGPRjk5boDnW0uvlrrd71vZw9kpjly_ySFdX80%2C&l10n=ru&cts=1568193225724%40%40events%3D%5B%7B%22event%22%3A%22click%22%2C%22id%22%3A%22kzyq34%22%2C%22cts%22%3A1568193225724%2C%22service%22%3A%22web%22%2C%22fast%22%3A%7B%22organic%22%3A1%7D%7D%5D)…podvizhnye-igry-dlja-mladshi

**Приложение 1**

# Формы аттестации. Система контроля качества

Текущий контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;

- опроса;

- приема нормативов.

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

- Соревнования.

Промежуточная аттестация проводится в форме приема контрольно-переводных нормативов. Теоретическая часть курса может быть проверена в форме опроса, тестовых заданий.

Итоговая аттестация проводится в виде зачетных контрольных нормативов по всем видам подготовки, а также проверки теоретических знаний в области русской лапты.

**Переводные нормативы по физической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Показатели | 8 лет | 9 лет | 10-11 | 12 | 13 | | 14 | 15 | | | 16 | | 17-18 | |  | |
|  |  | | |  | |
|  | | | |  | |  | |  | |  |
| *Девушки* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1. | Бег 30 м (с) | 7,4 | 6,9 | 6,0 | 5,9 | 5,8 | 5,7 | | | | 5,7 | | 5,7 | | 5,6 | |  |
| 2. | Челночный бег (5 х 6) (с) | - | - | 12,3 | 12,2 | 11,9 | 11,6 | | | | 11,3 | | 11,3 | | 11,0 | |  |
| 3. | Бег 100 м с изменением направления | - | - | 23,4 | 22,4 | 20,1 | 19,8 | | | | 19,1 | | 18,7 | | 17,9 | |  |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 120 | 140 | 158 | 165 | 185 | 187 | | | | 192 | | 198 | | 198 | |  |
| 5. | Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м) | 2,5 | 3,0 | 4,0 | 5,8 | 6,8 | 7,2 | | | | 8,5 | | 9,4 | | 10,2 | |  |
| *Юноши* | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Бег 30 м (с) | 6,7 | 6,0 | 5,8 | 5,5 | 5,3 | 5,1 | | | | 5,1 | | 5,0 | | 4,8 | |  |
| 2 | Бег 30 м (5 х 6) (с) | - | - | 12,3 | 12,1 | 11,8 | 11,0 | | | | 10,5 | | 10,2 | | 10,0 | |  |
| 3. | Бег 100 м с изменением направления | - | - | 22,4 | 21,2 | 19,2 | 18,5 | | | | 17,9 | | 17,1 | | 16,0 | |  |
| 4. | Прыжок в длину с места (см) | 125 | 145 | 160 | 182 | 190 | 200 | | | | 210 | | 213 | | 221 | |  |
| 5. | Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы  двумя руками (м) | 3,0 | 3,5 | 4,6 | 5,2 | 6,5 | 7,8 | | | | 9,7 | | 11,4 | | 13,8 | |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  | | | |  | |  | |  | |  |

**Приложение 2**

**Возрастные и психологические особенности обучающихся**

Характерные особенности детей младшего школьного возраста: доверчивая обращенность к внешнему миру; мифологичность миросозерцания; свободное развитие чувств и воображения; бессознательное и позже – регулируемое чувством или замыслом подражание; построение моральных идеалов – образцов. Фабульный, игровой, исследовательский характер познания. Сознательное перенесение «установки на игру» в свои деловые и серьезные отношения с людьми (игривость, невинное лукавство); хрупкость эмоциональных переживаний, внутренний индивидуализм, раздвигающий субъективный и объективный мир в сознании ребенка.

Таким образом, чтобы обучение младших школьников было продуктивным, педагог учитывает психологические и возрастные особенности и другие факторы, оказывающие влияние на успешность обучения младшего школьника. Обучение в объединении, в виду своей новизны, достаточно сложный вид деятельности для ребенка. Педагог учитывает специфику учебной и игровой деятельности, появившиеся новообразования этого периода, чтобы лучше организовать образовательную деятельность и правильно построить занятие. Методы воспитания: поощрение, внушение, метод примера, ситуации для закрепления положительного.

Средний школьный возраст. Основной вид деятельности – учение, межличностное общение. Новые потребности: внеучебная деятельность, подвижные игры, активный поиск объекта для подражания, общение.

Характерные особенности детей среднего школьного возраста: усиленное внимание к собственному внутреннему миру; развитие мечтательности, сознательный уход от реальности в фантастику; авантюризм, балансирование «на грани» в целях самоиспытания; утрата внешних авторитетов; опора на личный опыт; моральный критицизм, негативизм; внешние формы нарочитой неуважительности, запальчивая небрежность, заносчивость. Самоуверенность, любовь к приключениям, путешествиям (побеги из дома). Лживость «во спасение», лукавство. Бурное выявление новых чувств, просыпающихся с половым созреванием. Мышление подростка становится все более самостоятельным, творческим, активным, формируется практичность мышления, а затем и самокритичность, высокая мнемическая активность.

Методы воспитания: привитие положительного через компанию, групповой коллектив, закрепление родителями роли социальной защиты для ребенка.

Старший школьный возраст. Основной вид деятельности – учение, профессиональная ориентация, волевая активность. Новые потребности: внеучебная деятельность, подвижные игры, активный поиск объекта для подражания, общение. Характерные особенности детей старшего школьного возраста: этический максимализм, внутренняя свобода, эстетический и этический идеализм, художественный, творческий характер восприятия действительности, бескорыстие в увлечениях, стремление познать и переделать реальность, благородство и доверчивость.

Возрастные особенности старшего подростка: потребность в энергетической разрядке, отсутствие экономии в поступках, потребность в самовоспитании, активное подражание идеалу, отсутствие выносливости к эмоциональным нагрузкам, половое любопытство; подвержен эмоциональному «заражению»; значимость истины и справедливости; критичность; бескомпромиссность; потребность в автономии; адаптация к одобрениям и к неудачам; отсутствие авторитета возраста; резкие колебания характера и самооценки; интерес к качествам личности (и к сверстникам, и к взрослым); потребность в популярности; пристрастие к эффектам шокового характера; отзывчивость на доброту; чувствительность к разладу в семье; равнение на взрослых; потребность «быть»; устойчивость нравственных стереотипов, следование моральным установкам. Учение уходит на «второй план».

Возрастные особенности личности старших школьников: развитие сознательности обдумывание своих намерений и поведения проявление высокой целеустремленности в работе настойчивость в преодолении встречающихся трудностей работа над своим самовоспитанием становятся более требовательными к себе стремятся вырабатывать у себя те черты, которые способствуют осуществлению намеченных планов.

Вывод: все это показывает, какое большое значение имеют внутренние факторы (цели, мотивы, установки и идеалы) в развитии личностных качеств старшеклассников. Методы воздействия: побуждение преодоления трудностей.