**Комитет по образованию администрации Усманского муниципального района**

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования**

**«Оздоровительно-образовательный центр (спорта и туризма)**

**Усманского муниципального района центр Липецкой области»**

**ПРИНЯТО УТВЕРЖДЕНО**

Педагогическим советом Приказ № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ г.

МБУ ДО ООЦ (с и т) Директор МБУ ДО ООЦ (с и т)

Усманского муниципального района Усманского муниципального района

Протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_\_\_\_ г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Е.А.Колотушкина

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)**

**программа физкультурно-спортивной направленности**

**по лапте.**

*Возраст обучающихся:* от 13 лет

*Срок реализации:* 5 лет

**Разработчик:** Попов В.В.

педагог дополнительного образования,

высшей категории

**г. Усмань**

**2018 год**

**Содержание:**

1. Пояснительная записка……………………………………………………………………..3-7

2.Учебно- тематический план (по годам обучения)…………………………………………7

2.1. Учебный- тематики план, содержание программы 1 года обучения………………….7-11

2.2. Учебный- тематики план, содержание программы 2 года обучения…………………11-14

2.3. Учебный- тематики план, содержание программы 3 года обучения…………………15-18

2.4. Учебный- тематики план, содержание программы 4 года обучения…………………18

2.5. Учебный- тематики план, содержание программы 5 года обучения…………………23

3. Система контроля и зачетные требования……………………………………………….31

4. Материально- техническое обеспечение…………………………………………………39

5.Информационно-методическое обеспечение……………………………………………..40

**Пояснительная записка**

Лапта содействует воспитанию организованности и дисциплины. Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в русской лапте, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Программа направлена на:

1. Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
2. Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.
4. Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.
5. Обеспечение эмоционального благополучия воспитанниц.
6. Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
7. Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
8. Решение задач формирования и сплочения коллектива обучающихся.

  Дополнительная общеразвивающая программа « Лапта» составлена на основе следующих нормативных документов:

* Конвенция о правах ребёнка;
* Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29 августа 2013 г.)
* СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. №41)
* Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329 ФЗ «О физической культуре и спорта в РФ».
* Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «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 программ ».
* Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта »
* Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года №1125 «Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
* Методическими рекомендациями по организации спортивной подготовки в РФ утверждены Письмом Минспорта России от 12.05.2014№ ВМ- 04-10/2554 «Об Утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданы в РФ и осуществляющие спортивную подготовку».
* Приказ Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года №645 «Об учреждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».
* Устав МБУ ДО ООЦ (с и т);
* Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеразвивающих программ МБУ ДО ООЦ (с и т)
* Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации учащихся МБУ ДО ООЦ (с и т).

Дополнительная общеразвивающая программа « Спортивная лапта» способствует гармоничному развитию жизненно необходимых физических качеств учащихся, укреплению здоровья учащихся, формированию общих и специфических учебных умений, способов познавательной деятельности, выработке гигиенических навыков, имеет физкультурно-спортивную направленность. Здоровые дети- это основа жизни нации.

**1.1.Актуальность** данной программы заключается в том, что она соответствует социальному заказу на формирование здорового образа жизни и физического развития современных детей.

**1.2. Практическая значимость программы** заключается в удобстве и простате её применения на практики. И при выполнении всех поставленныхзадач и выполнения рекомендаций, результата добиться будет гораздо проще и быстрее.

**1.3** **Направленность программы**. Данная программа «Лапта» является программой физкультурно-спортивной направленности. Она направлена на развитие физкультурно-спортивных наклонностей, творческого подхода, эмоционального восприятия, подготовки личности, формированию стремления к воссозданию чувственного образа восприятия мира.

Программа является:

- по содержанию - (физкультурно-спортивной);

- по форме организации - (индивидуально- ориентированной, групповой);

- по времени реализации - (5 лет обучения)

**Программа направлена на:**

– создание условий для развития ребенка;

– развитие мотивации к познанию и творчеству;

– обеспечение эмоционального благополучия ребенка;

– приобщение детей к общечеловеческим ценностям;

– профилактику асоциального поведения;

– создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка;

– интеллектуальное и духовное развития личности ребенка;

– укрепление психического и физического здоровья;

– взаимодействие педагога дополнительного образования с семьей.

**1.4. Ведущие теоретические идеи, на которых базируется данная программа.**

Учитывать физические возможности и физиологическую комплекцию каждого конкретного ребенка с учетом его возраста и пола. При этом обеспечить полную заинтересованность учащегося занятием и организовать занятость.

При реализации программы спортивно-оздоровительной направленности по лапте используются принципы, ориентированные на формирование  компетенций учащихся:

*Принцип комплектности* предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, специальной физической, теоретической подготовки, текущей, промежуточной, итоговой аттестации).

*Принцип преемственности* определяет последовательность изло­жения программного материала по годам обучения и соответствие его требованиям спортивного мастерства, чтобы в многолетнем учебно-тренировочном процессе учесть преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает, в зависимости от инди­видуальных особенностей спортсменов, вариативность программно­го материала для практических занятий, характеризующуюся разнообра­зием средств и величин нагрузок, направленных на решенное определен­ных задач подготовки.

**1.5. Отличительные особенности данной дополнительной общеобразовательной программы от уже существующих программ:**

- так, как возраст детей 12 лет и старше, все программа скорректирована под каждого ребенка, с учетом его физиологических и возрастных особенностей и физических способностей.

- занимаясь по данной программе, учащиеся получают физическую подготовку не только в области спортивной игры, но в качестве базы под любой другой вид спорта.

**1.6.** **Формы и методы педагогического взаимодействия:**

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые учебно-тренировочные занятия;

- групповые и индивидуальные теоретические занятия;

- участие в соревнованиях;

- зачеты, тестирования;

- самообучение.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов:

1) общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы;

2) практические, включающие метод строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы.

К *словесным методам*, применяемым в спортивной тренировке, относятся рассказ, объяснение, беседа, анализ, обсуждение и др. Они наиболее часто используются в лаконичной форме, особенно в процессе подготовки квалифицированных спортсменов, чему способствуют специальная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. Эффективность тренировочного процесса во многом зависит от умелого использования указаний, команд, замечаний, словесных оценок и разъяснений.

К *наглядным методам*, используемым в спортивной практике, относятся:

1) правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов, который обычно проводит тренер или квалифицированный спортсмен;

2) демонстрация учебных фильмов, видеозаписи техники двигательных действий занимающихся, тактических схем на макетах игровых площадок и полей и др.;

3) применение простейших ориентиров, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и др.;

4) применение.

*Основные методы выполнения упражнений:* игровой; повторный; равномерный; круговой; соревновательный (в контрольно-педагогиче­ских испытаниях).

Особенности обучения элементам по частям. Обу­чение осуществляется на основе общих методических принципов. В боль­шей степени используются методы обеспечения наглядности (показ уп­ражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений: игровой и соревновательный. При изучении общеразвивающих упражнений, комплексов и игр показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым. Тренеру нецелесообразно подробно анализи­ровать детали.

**1.7. Новизна** программы определена федеральным государственным стандартом 2010 года. Направленность программы –физкультурно-спортивная деятельности которой являются: народные подвижные игры.

**1.8. Цели и задачи программы:**

**Цель:** раскрытие спортивного и творческого потенциала учащихся, формирование их нравственно – личностных качеств через обучение спортивной лаптой.

Реализации поставленной цели способствует решение следующих **задач:**

**-обучающие:** формирование специальных компетенций в области спортивной лапты, ЗОЖ.

**-воспитательные:** формирование общечеловеческих ценностей, воспитание волевых и нравственно – этических качеств;

**- развивающие:** развитие физических качеств (ловкости, быстроты, гибкости, прыгучести).

**1.9.Организационно-педагогические условия.**

Программа рассчитана для спортивно-оздоровительных групп (СОГ) на 3 года обучения. Возраст обучающихся 12лет и старше.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Процесс продвижения воспитанников по годам обучения организован так, чтобы дети, разные по физически-двигательной одаренности или предварительной подготовки, имели вариативные возможности.

В группы принимаются дети, не имеющие медицинских противопоказаний, проявляющие интерес и желание к занятиям, данным видом спорта, которые показали физически-двигательные способности минимального физического уровня.

**Режим учебно-тренировочной работ в спортивно-оздоровительных группах**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Год обучения | Минимальный возраст для зачисления | Минимальное число учащихся в группе | Количество учебных часов в неделю | Требования по ОФП И СФП |
| 1 | 6-10 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП |
| 2 | 7 -11 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП подготовке |
| 3 | 8-12 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП подготовке |
| 4 | 13-14 | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП подготовке |
| 5 | 15 старше | 15 | 6 | Выполнение нормативов по ОФП, СФП подготовке |

**1.10.** **Календарный учебный график**

|  |  |
| --- | --- |
| ***Начало учебного года*** | 01 сентября |
| ***Окончание учебного года*** | 31 мая |
| ***Режим работы*** | Общее количество часов в год 234 |
| ***Объем***  ***учебно-тренировочной***  ***нагрузки в неделю*** | Количество часов в неделю 6+6=12 |
| ***Продолжительность одного занятия*** | Продолжительность занятия – 2 ак. часа по 45 минут.  После 45 минут занятий организуется перерыв длительностью 10 минут для проветривания помещения и отдыха учащихся. |

**2. Учебно- тематический план (по годам обучения)**

**2.1.Учебно- тематический план, содержание программы 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **4** |  |  |  |
| 1.1 | Физическая культура и спорт. Краткий обзор развития спортивной лапты в России | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.2. | Сведения о строении и функциях организма человека | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.3. | Влияние физических упражнении на организм занимающихся. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.4. | Гигиена спортсмена и средства закаливания. | 1 | 1 |  | Опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **90** |  |  |  |
| 2.1. | Понятие об общей физической подготовке | 21 | 1 | 20 | Опрос |
| 2.2. | Развитие двигательных качеств | 19 | 1 | 18 | Тестирование |
| 2.3. | Основы правила соревнованй | 4 | 4 |  | Опрос |
| 2.4. | Подвижные игры | 39 | 1 | 38 | Соревнования |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | **110** |  |  |  |
| 3.1 | Основы игры в лапту, подводящие игры в лапту, подвижные игры. | 55 | 1 | 54 | Опрос, игра |
| 3.2 | Основы техники перемещения, передачи, подачи мяча, | 55 | 1 | 54 | Опрос, игра |
| 3.3 | Основы тактической подготовки. Овладение групповыми взаимодействиями |  |  |  |  |
| **4** | **Участие в соревнованиях по календарному плану** | 2 |  | 2 | Соревнования |
| **5** | **Контрольные нормативы** | 2 |  | 2 | Тестирование, соревнования |
| 5.1 | Тестирование учащихся на гибкость, растяжку, силу | **2** |  | 2 | Тестирование,  Соревнования |
|  | **ИТОГО:** | **234** | 10 | 222 |  |

**Содержание программы**

***Теоретическая подготовка***

**Физическая культура и спорт в РФ**. Занятия физической культурой и спортом как залог здоровья, успехов нашего народа. Общественное значение спорта в мире. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом. История развития спортивной лапты в РФ и за рубежом. Успехи лаптистов Липецкой области в крупнейших соревнованиях первенства России. Спорт - составная часть физической культуры. Это собственно соревновательная деятельность и подготовка к ней. В нем ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека.

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

Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы пищеварения и выделения. Общие сведения о строении организма человека. Костно-связочный аппарат, мышцы, их строение и взаимодействие. Сердечно-сосудистая система и кровообращение. Дыхание и газообмен, значение дыхания для жизнедеятельности организма. Центрально- нервная система и ее ведущая роль. Совершенствование функций сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной и др. систем организма в процессе занятий физической культурой и спортом.

**Влияние физических упражнении на организм занимающихся.**

Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.

Разумное сочетание труда и отдыха, нормальный сон и питания, отказ от вредных привычек и систематическая физическая нагрузка повышают умственную, психическую и эмоциональную сферу жизни занимающихся, организм становиться более вынослив к различным психоэмоциональным нагрузкам. Недостаточная двигательная активность отрицательно воздействует на функции межклеточного пространства организма. Это снижает общие защитные силы занимающихся и увеличивает риск возникновения различных заболеваний.

**Гигиена спортсмена и средства закаливания.** Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

Показателями правильного закаливания являются: крепкий сон, хороший аппетит, улучшение самочувствия, повышение работоспособности. Появление раздражительности, снижение аппетита, снижение работоспособности указывают на просчеты в закаливающих процедурах.

***Общая физическая подготовка и специальная физическая подготовка***

***Общая физическая подготовка:***

Общеразвивающие упражнения.

* Движения головы: поднимание и опускание, повороты вправо-влево.
* Положения и движения рук: вниз, на пояс, вперёд, вверх, в стороны, перед грудью, за спину, за голову; поднимание, опускание, вращение кистей; сжимание, разжимание пальцев; попеременное и одновременное поднимание рук вперёд, вверх, в стороны; размахивания вперёд, назад; сведение рук за спиной; сгибание и разгибание; круговые движения прямыми и согнутыми в локтях руками; хлопки перед собой; над головой, за спиной.
* Положения и движения ног: вместе, врозь, на носках; выставление прямой ноги вперёд, отведение в сторону, назад на носок; поочерёдное поднимание прямой, согнутой ноги вперёд, в сторону, назад; приседание, полуприседание, с опорой и без, с разным положением рук; удержание под углом одновременно и поочерёдно в положениях сидя, лёжа; сгибание, разгибание, разведение, сведение пальцев; оттягивание носков, сгибание, вращение стоп.
* Положение и движение туловища: стоя, сидя, лёжа, в упоре, стоя на коленях; сохраняя равновесие на повышенной, ограниченной опоре, повороты вправо-влево; наклоны вперёд, в стороны; прогибание, выгибание спины в упоре, стоя на коленях, в сочетание с различными движениями рук, ног; перевороты со спины на живот и обратно (в положении лёжа); выполнение разнообразных движений руками, ногами, туловищем в положении сидя и лёжа.
* Строевые упражнения: общее понятие о строе, построение по росту, равнение, повороты на месте.
* Ходьба, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, с высоким подниманием бедра, широким шагом, спиной вперёд, скрестным шагом вперёд и назад.
* Бег: с высоким подниманием бедра, с захлёстыванием голени, спиной вперёд, скрестным шагом правым боком и левым, с остановкой на сигнал, с поворотами, со сменой ведущего, сменой темпа и направления, с сохранением равновесия на ограниченной, повышенной, наклонной поверхности, с преодолением препятствий, с ускорением и замедлением., с ускорением на 30м и 60м., кросс 500м.; челночный бег.
* Ползание, лазанье: проползание в упоре стоя на коленях по прямой (6-10метров); под предметами и вокруг них, между ними; по наклонной поверхности; на животе по гимнастической скамейке (подтягиваясь руками); ходьба в упоре стоя согнувшись; подлезание под предметы, перелезания через них; лазанье по гимнастической стенке вверх, вниз приставным и чередующимся шагами; передвижение по рейкам гимнастической стенки приставным шагом вправо-влево.
* Прыжки: на месте, с продвижением вперёд, через линии, через невысокие предметы, с поворотом вправо-влево; на одной; в высоту, в длину с места, из приседа, на скакалке; спрыгивание с высоты на мат.
* Закрепления навыков в подвижных играх.
* Упражнения для формирования правильной осанки.
* Упражнения для развития ловкости:

Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов;

Упражнения с гимнастическими палками, обручами, мячами скакалками, лазанье по гимнастической стенке, прыжки на батуте;

Упражнения с мячами различных размеров.

* Упражнения для развития гибкости:

Наклоны вперёд из различных исходных положений, из положения, стоя, наклон с захватом голени руками до касания грудью коленей;

У гимнастической стенки, нога на уровне пояса, наклоны вперёд до касания грудью колена поднятой ноги, наклоны к опорной ноге до касания руками пола;

Мост из положения, лёжа на спине, стоя, удержание 3-5 секунд;

Полу шпагат на правую и левую ногу;

Махи правой и левой ногой вперёд, в стороны, назад с опорой о гимнастическую стенку;

Сдача норматива по общей физической подготовке, необходимой для присвоения 3го юношеского разряда.

* Упражнения для развития быстроты:

Челночный бег 3раза по 10м.;

Задания с использованием различных видов бега, прыжков в виде эстафет и подвижных игр;

Выполнение силовых упражнений на скорость за 10 – 15 сек.;

Спортивные игры.

**Специальная физическая подготовка.**

- повышение уровня всесторонней физической подготовленности;

- подвижные игры;

- развитие быстроты;

- быстроты ответных действий;

- ловкости;

- координационных способностей;

- гимнастические и акробатические упражнения.

***Последовательность обучения***

Обучение начинается с овладения стойкой и передвижениями по площадке. Параллельно с изучением техники бега используются упражнения для развития быстроты реакции и скорости. Для развития скоростной ориентировки все упражнения полезно выполнять и на звуковой (свисток, хлопок, команда голосом), и на зрительный сигналы (поднятие руки и т.п.).

*Примерные упражнения:*

- пробегание отрезков 20-40 метров с максимальной скоростью (обычным бегом, спиной вперёд, боком приставными и скрестными шагами);

- старт из различных исходных положений;

- бег с изменением направления и с переменной скоростью (ускорения по сигналу);

- челночный бег;

- при движении по площадке – действия с выбором на обусловленные сигналы учителя;

- эстафеты и игры с бегом на скорость;

Одновременно с этим начинается обучение передачам и ловле теннисного мяча. Начинают обучение передачам и ловле мяча с передач на месте на небольшом расстоянии и с небольшой силой, затем постепенно увеличивают расстояние и силу броска.

Первостепенная задача при обучении ловле мяча – усвоение правильного положения пальцев для надёжного захватывания и удержания мяча. Обучая ловле, меняют не только расстояние и силу броска, но и траекторию летящего мяча ( на средней высоте, высоко летящего, низко летящего, отскакивающего от земли, катящегося по земле).

Далее переходят к обучению передачам и ловле мяча в движении (в двойках, тройках, при параллельном и встречном движении).

*Примерные упражнения и игры:*

- жонглирование несколькими мячами;

- подбрасывание мяча вверх, ловля его двумя руками, правой, левой рукой;

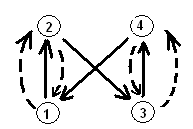
- подбросить мяч вверх, выполнить поворот кругом, присед или т.п. и поймать мяч;

- бросок мяча над собой и ловля его с одновременным перемещением по кругу:

а) игроки, не останавливаясь перемещаются по кругу подбрасывая и ловя мяч;

б) по сигналу все игроки одновременно подбрасывают мяч высоко над собой и, перебегая вперёд, ловят мяч впереди двигающегося.

- передача мяча с перемещением в четвёрках:

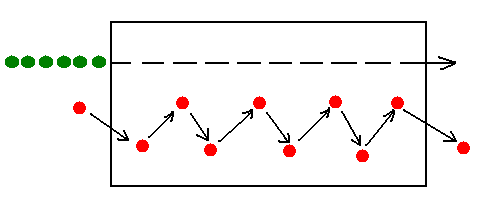


№1, передав мяч №2 бежит на его место; №2, передав мяч по диагонали №3, бежит на место №1; №3, передав мяч №4, бежит на его место и т.д.

- эстафеты с бегом, передачей и ловлей мяча;- соревнование на скорость передач мяча (на большее количество передач за единицу времени или, наоборот, на обусловленное количество передач на время);

- подвижные игры: “Гонка мячей по кругу”, “Передал - садись”, “Мяч в центр”, “Не давай мяч водящему”, “Пионербол теннисным мячом”.

- игра “Кто быстрее?”



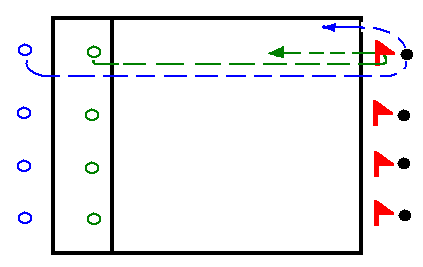
***Описание игры:*** соревнуются две команды на площадке для игры в лапту. Игроки одной располагаются за линией “города”, игроки другой – в “поле”. Игроки первой команды бегут, а игроки второй передают теннисный мяч через площадку. По команде игрок первой команды пытается за счёт скорости бега достичь противоположной линии раньше, чем игроки другой команды успеют передать туда мяч. Команда, успевшая раньше, получает одно очко. Игра продолжается дальше, затем игроки меняются ролями.

При обучении броскам в цель и уклонениям от них также придерживаются принципа от простого к более сложному. (бросок с места в неподвижную цель; бросок в движении в неподвижную цель; бросок с места в двигающуюся цель; бросок в движении в двигающуюся цель.)

*Подготовительные подвижные игры.*

- “Охотники и утки”, “Перестрелка”;

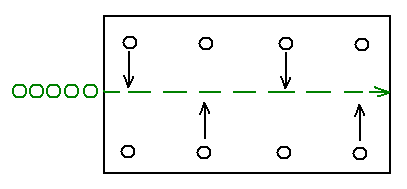
- “Погоня”.



***Описание игры:*** участники выстраиваются на площадке в две разомкнутые шеренги в 8-10 метрах одна за другой. На расстоянии 20-30 метров от первой шеренги ставятся флажки (по числу участников шеренге).

За каждым флажком кладётся теннисный мяч. По команде обе шеренги одновременно стартуют. Добежав до своих флажков, первые номера обегают их и бегут за свою стартовую линию. Вторые номера, обегая флажки, берут мячи и стараются осалить первых (каждый свою пару). На финише подсчитывают число добежавших до линии и число осаленных, затем меняются ролями.

**- “Перебежки под обстрелом”**



***Описание игры:*** игроки одной команды по одному перебегают площадку, отворачиваясь от бросаемых мячей. Игроки другой команды, располагаясь попарно в “поле”, стараются осалить пробегающих. Каждый игрок, который сумел перебежать площадку, не будучи осаленным, приносит своей команде одно очко. Потом команды меняются местами. Перебегающий игрок движется посередине площадки в коридоре 2-3 метра. Игроки другой команды бросают мячи поочерёдно, когда пробегающий входит в их сектор обстрела.

При проведении занятий рекомендуем включать игры и игровые упражнения: «Три лодочки», «Единоборцы», «Неразлучная парочка», «Снайпер», «Веретено», «Цепочка», «Переправа», «Каскадёры», «Червячки и яблочки», «Берёзовая роща», «Маленькие превращения», «Колобок», «Охотники и утки», «Лесная прогулка», «Рыбак и рыбки», «Медведи и пчёлы», «Мы весёлые ребята», «Мой весёлый звонкий мяч», «Курочка хохлатка», «Зайцы в огороде», «Ловишка», «Хитрая лиса», «Дедушка колдун», «Поехали», «Море, берег, парус», «Запрещенное движение».

**2.2.Учебно- тематический план, содержание программы 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | 4 |  |  |  |
| 1.1 | Техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса. Правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.2. | Основы мини-лапты | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.3. | Правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.4. | Понимание основ техники выполнения приема мяча. Доскональное изучение жестов в лапте, терминология. Самоподготовка. Страховка и самостраховка во время тренировочного процесса. | 1 | 1 |  | Опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **90** |  |  |  |
| 2.1. | Понятие об общей физической подготовке | 24 |  | 24 | Опрос |
| 2.2. | Развитие двигательных качеств | 20 |  | 20 | Тестирование |
| 2.3. | Основы техники перемещения, приема и передачи мяча. | 30 |  | 30 | Опрос |
| 2.4. | Подвижные игры, эстафеты | 16 |  | 16 | Соревнования |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | **123** |  |  |  |
| 3.1. | Основы техники игры в лапту | 33 |  | 33 | Опрос, тестирование |
| 3.2. | Основы технической подготовки в защите | 28 |  | 28 | Опрос, тестирование |
| 3.3. | Овладение групповыми взаимодействиями | 27 |  | 27 | Опрос, тестирование |
| 3.4 | Правила игры в лапту | 24 | 6 | 18 | Опрос |
| 3.5. | *Основы тактической подготовки. Овладение групповыми взаимодействиями* |  |  |  | Тестирование |
| 3.6 | Выполнение элемента приема и передачи мяча | 11 | 1 | 10 | Тестирование |
| **4.** | **Инструкторская и судейская практика** | 7 | 1 | 6 | Тестирование, опрос |
| **5.** | **Участие в соревнованиях по календарному плану** | **2** |  | 2 | Тестирование, соревнования |
| **6.** | **Контрольные нормативы** | **4** |  | 4 |  |
| 6.1. | Тестирование учащихся на гибкость, растяжку, силу | 4 |  | 4 | Тестирование |
|  | **ИТОГО:** | 234 | 12 | 222 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Теоретическая подготовка.**

1.Техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса. Правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий.

2.Основы мини-лапты, русской лапты, лапта.

3. Понимание основ техники игровых упражнений в лапту. Доскональное изучение жестов в лапте. Самоподготовка к занятию. Страховка и самостраховка во время тренировочного процесса.

**Общая физическая и специальная физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка: упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие ловкости, упражнения на развитие координации. Изучение элементов в лапте: подача мяча, передача мяча, прием мяча, удар сверху, удар сбоку. 4. Подготовка к соревновательной деятельности.

5. Контрольное занятие:

- выполнение основных игровых элементов;

- выполнение в стойке лаптиста и перемещение;

- участие в соревнованиях ( для наиболее одаренных), конкурсная деятельность.

По результатам подготовки на второй ступени обучения дети **должны знать:** - термины и жесты в лапте.

**Уметь:** - выполнять основные элементы в игре;

-развивать специальные физические качества-быстроты,выносливости,ловкости,силы;

- выполнять индивидуальные тактические действия в нападении, защите;

- сочетать умения и навыки в игре;

- создавать образ игры.

**Стремиться:** - развивать способности и физические качества (прыгучесть, выносливость, силу, координацию, скорость реакций);

- развивать техничное выполнение ;

- преодолевать профессиональные и психологические трудности.

**Прогнозируемый результат:** - выступления на открытых занятиях, мастер-классах;

**Инструкторская и судейская практика**

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и прове­дению соревнований. Инструкторская и судейская практика приоб­ретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны ос­воить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства сорев­нований, правила соревнований.  Изучение основных правил соревнований, заполнение протоколов.

**Планируемые результаты**

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе «Лапта» учащиеся должны знать и уметь:

***К концу второго года обучения учащиеся***

***должны знать:***

- знания по самостоятельному выполнению физических упражнений и режиму дня;

- правила поведения и технику безопасности при занятиях в спортивном зале;

***должны уметь:***

- комплексы общеразвивающих упражнений;

- перемещение;

-подача мяча;

- удар по мячу сверху; с боку, с низу;

- прием мяча;

- передача мяча;

- читать игру.

**2.3. Учебно-тематический план, содержание программы 3 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **4** |  |  | Опрос |
| 1.1 | Техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса. Правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.2. | Основы лапты, мини-лапты, русской лапты | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.3. | Правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.4. | Понимание основ техники выполнения упражнений при игре в лапту. Доскональное изучение жестов и терминологии. Самоподготовка. Страховка и самостраховка во время тренировочного процесса. | 1 | 1 |  | Опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **62** |  |  |  |
| 2.1. | Основы ловкости. гибкости, быстроты, силы. | 23 | 1 | 22 | Опрос |
| 2.2. | Изучение технически элементов «Зайка», « Третий лишний» | 18 |  | 18 | Тестирование |
| 2.3. | Основы лапты . | 21 | 1 | 20 | Опрос |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | **151** |  |  |  |
| 3.1. | Лапта: технико-тактические действия в нападении | 27 |  | 27 | Опрос, тестирование |
| 3.2. | Лапта: технико-тактические действия в защите | 28 | 1 | 27 | Опрос, тестирование |
| 3.3. | Подготовка к соревновательной деятельности:  - выступления. | 22 |  | 22 | Опрос, тестирование |
| 3.4 | Лапта:  - техника удара | 32 | 2 | 30 | Опрос, тестирование |
| 3.5. | Составление комбинаций из ранее изученных элементов |  |  |  | Опрос |
|  | Лапта:  - осаливание, переосаливание | 42 |  | 42 | Тестирование |
| **4.** | **Инструкторская и судейская практика** | **7** | 5 | 2 | Тестирование опрос |
| **5.** | **Участие в соревнованиях по календарному плану** | **2** |  | 2 | Тестирование |
| **6.** | **Контрольные нормативы** | **4** |  | 4 | Тестирование, соревнования |
| 6.1. | Тестирование учащихся на гибкость, растяжку, силу | **4** |  | 4 | Тестирование |
|  | **ИТОГО:** | 234 | 14 | 220 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Теоретическая подготовка**. Техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса. Правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий.

**2. Лапта.** Понимание основ техники и тактики выполнения упражнений. Доскональное изучение жестов и терминологии. Самоподготовка . Страховка и самостраховка во время тренировочного процесса.

**3. Практиктическая подготовка**:

-упражнение со скакалкой;

- набивными мячами;

-ускорения 5-10м с отягощением;

- челночный бег: 5\*5

**4.Соревновательная деятельность**.

**5. Контрольное занятие:** - принимать активное участие в соревновательной деятельности.

- знать профессиональные требования;

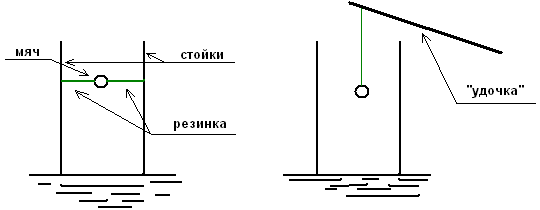
- помогать младшим членам коллектива, поддерживать успех участников коллектива;

- иметь навыки страховки и самостраховки во время тренировочного процесса и соревновательных выступлений.

***Парные упражнения***

Удары по мячу битой – технически наиболее сложный приём из всех, применяемых при игре в лапту. На начальном этапе обучения и в играх с участием младших школьников применяют плоские биты.

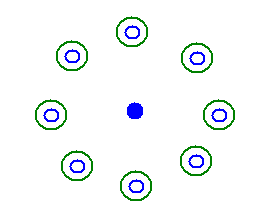
Начинают изучение приёма в упрощенных, условиях. Первая задача – добиться точности попадания по мячу битой. Поэтому, на первых порах, необходимо удерживать учеников от чрезмерного желания наносить сильные удары, при которых страдает точность попадания. После имитации удара переходят к выполнению удара по неподвижному мячу, закреплённому на “удочке”, сначала в замедленном темпе и без должного приложения силы, затем увеличивая и силу и скорость удара. Начинают обучение с удара снизу. Для овладения правильной структурой движения битой при ударе (бита должна двигаться в плоскости, перпендикулярной земле) очень полезно использовать стойки (две лыжные палки), воткнутые в землю на расстоянии 30-50 см, так чтобы мяч находился между ними.



После разучивания удара по неподвижному мячу переходят к усвоению удара по мячу, подброшенному партнёром. В той же последовательности изучают удары сбоку и сверху. Закрепление и совершенствование приёма происходит в процессе игр и соревнований

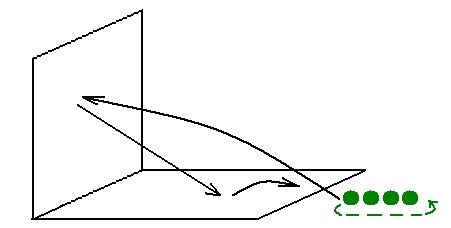
*Подготовительные упражнения и игры.*

- игра “Отбей мяч !”



***Описание игры:*** игроки с битой в руках располагаются в 15 метрах вокруг водящего в кругах диаметром 1 метр. Водящий старается броском мяча осалить кого-нибудь из игроков. Игрок с помощью биты отбивает мяч. Следующий бросок водящий делает с того места, где остановился мяч. Если мяч остановился недалеко от игрока, тот имеет право отбить мяч, допрыгав на него на одной ноге и вернуться обратно в круг. Осаленный игрок меняется с водящим местами. Нельзя бросать мяч в голову, попадание в голову не засчитывается.

- “Удары – отбивы мяча у стенки”.Могут проводиться в соревновательной форме.



***Описание игры:*** на полу у стены мелом чертится небольшая площадка, примерно, 4-6 метров. Игроки с битами в руках выстраиваются в колонну за лицевой линией. Определяется очерёдность удара. Первый подбрасывает мяч, ударом направляет его в стену так, чтобы, отскочив, он ударился о пол в пределах площадки, а сам отбегает назад в конец колонны. Следующий за ним игрок, не останавливаясь, должен нанести удар или слёту, или после одного удара мяча о пол и тоже отбегает назад и т.д. Игрок, допустивший ошибку, получает штрафное очко. Мяч вводит в игру следующий за ним игрок. Игрок, заработавший 15 штрафных очков, выбывает из игры. Игра проводится до определения всех мест.

**Упражнения, используемые на уроках физкультуры и секционных занятиях**

Подбирать упражнения для урока следует из расчета организации учащихся по парам или тройкам. Пары, например, удобно перестроить при необходимости в четверки.

В индивидуальных упражнениях каждому ученику желательно иметь свой мяч. Но в большинстве случаев достаточно одного на двоих, так как игра – это всегда взаимодействие, и ему надо учиться сразу.

При выполнении упражнений учащиеся располагаются, как правило, в шеренгах, расстояние между которыми зависит от характера упражнения. Оптимальный интервал между парами 2-3 м. Если он будет больше, то учителю неудобно делать замечания, а ученики не слышат объяснений.

Все упражнения выполняются в течение 15-30 сек., что заставляет учащихся работать активно, не отвлекаясь. На игровые упражнения отводится чуть больше времени.

Большая часть предлагаемых упражнений может использоваться для занятий с учащимися и младших, и старших классов.

В старших классах достаточно одного-двух уроков для повторений изученного ранее материала, обращая больше внимания на плохо получающиеся элементы игры. Это позволяет быстрее войти в игру и проводить ее достаточно интенсивно.

На занятиях в средней школе необходимо более активно изучать технику игры, так как в этом возрасте из-за интенсивного роста она быстро теряется, а также применять игровые упражнения и подводящие игры.

В младших классах основное внимание полезно уделять упражнениям впарах и подвижным играм, готовящим учащихся собственно к лапте.

**Ловля и броски**

1. Положение рук при ловле.
2. Ловля двумя руками со своего подбрасывания.
3. То же, обращая внимание на амортизацию при ловле.
4. То же с набрасывания партнера. Мяч бросают снизу вверх, и он должен лететь по дуге, падая перед ловящим игроком.
5. То же, но мяч ловят после перемещения на 2-3 м вперед, соответственно для этого бросая мяч. После ловли мяч набрасывают партнеру и отбегают на свое место спиной вперед. Один игрок все время ловит мяч, стоя на месте, другой - после перемещения.
6. Способ держания мяча при броске (показать и опробовать).
7. Мяч в одной руке, прижат к ладони и обхвачен всеми пальцами. Перекатить его на пальцы, прижимая сверху большим пальцем, т.е. приготовить в положение перед броском. Затем вернуть обратно.
8. То же, но предварительно подбросив мяч вверх и поймав его одной рукой.
9. То же, но мяч поймать двумя руками.
10. Бросок мяча в землю перед собой, стараясь попасть вопределенную точку, которую игрок сам себе намечает.
11. Если каждый игрок имеет мяч, то упражнения с 7-го по 9-е соединяют   
    с 10-м. При наличии одного мяча на двоих это делать нецелесообразно.
12. Передача мяча в парах и ловля, стоя на месте:

а) с близкого расстояния (4-5 м);

б) постепенно увеличивая расстояние.

Мяч должен лететь параллельно земле, и если он не долетает, тогда - по дуге.

1. Объяснить правила подбора мяча с земли и опробовать.
2. Подобрать мяч с земли и выполнить упражнение 7.

15.То же, что в упражнении 14, но с броском партнеру:

а) мяч лежит около ног бросающего (впереди, справа, слева, сзади);

б) то же, но мяч в0,5-1 м от игрока;

в) то же, но мяч в 2-5 м от игрока (ускорение, остановка, взять мяч и передать)

1. Игра "Охота на зайцев".
2. Объяснить правила ловли катящегося мяча. Опробовать и выполнить имитационные упражнения.
3. Ловля катящегося мяча в парах. Один игрок катит, а другой ловит и выполняет то же в другую сторону.
4. То же, но мяч катят мимо игрока, заставляя его перемещаться в разные стороны.
5. Передача после ловли мяча, катящегося от игрока:

а) игрок катит мяч вперед броском снизу и сразу сам же стартует за ним, догоняет, поднимает и передает партнеру;

б) то же, но, бросив мяч, стартует по команде;

в) то же, но мяч бросает стоящий рядом игрок. Подобрав мяч, передает его бросающему и возвращается на место.

Упражнение выполняется поочередно.

1. Передача мяча в парах после скачка в два шага. Выполняется с близкого и дальнего расстояния.
2. .То же в сочетании с другими действиями (например, с подбором мяча, лежащего или катящегося и др.).
3. Передачи мяча в паре в сочетании с перемещением игроков:

а) один игрок стоит, другой перебегает с места на место;

С мячом в руках бегать нельзя. Выполнив несколько передач, игроки меняются ролями:

б) оба игрока передвигаются в заданном направлении;

в) оба игрока передвигаются свободно по всей площадке.

1. Игра "Охота на волка".
2. Игра "Бегущий кабан".

**Перемещения**

1. "Броуновское движение". Каждый играющий свободно бегает по площадке, повторяя перемещения лицом вперед, спиной, боком, стараясь не сталкиваться, используя для этого остановки и повороты.
2. Бег с изменением направления, обегая учащихся, построенных в колонну по одному или в шеренгу. Следующий игрок начинает бег, когда стоящий за ним (или рядом с ним) обежит троих или четверых, не считая себя. Упражнение выполняется в разных вариантах: когда колонна (шеренга) стоит на месте, передвигается шагом или бегом.
3. Бег с ускорением на коротких отрезках, поворачивая голову в стороны, чтобы видеть окружающую обстановку.
4. То же, но стараясь постоянно наблюдать за каким-либо объектом, не забывая смотреть в направлении, куда бежишь.
5. Бег на скорость на коротких отрезках, выполняя следующие действия: резко остановиться и продолжить бег; присесть; выполнить кувырок; прыжок; поворот вокруг вертикальной оси; бег зигзагами; пробежать спиной вперед 2-3 м; то же боком; остановиться и пробежать 2-3 м назад, затем продолжить бег вперед и т. п.
6. То же, но выполняется по сигналу (свистком или жестом).
7. Игра "Перебежки под обстрелом".

Упражнения с 3-го по 6-е выполняются в двух вариантах:

а) пробегая в одном направлении;

б) обегая партнера и возвращаясь назад**.**

1. Выполняется в парах: один игрок свободно бегает по площадке, а второй, постоянно находясь рядом с первым, должен наблюдать за каким-либо объектом.
2. То же, но первый игрок выполняет перебежки с одной стороны на другую.

10. Игры "Охота на волка" и "Бегущий кабан".

**Удар.**

Способ держания биты.

1. Лапта в одной руке и удерживается горизонтально. Положить на нее мяч и постараться его удержать.
2. То же, но лаптой подбросить мяч вверх и поймать его свободной рукой.
3. То же, но после подбрасывания подбить мяч один раз лаптой и поймать его свободной рукой.
4. То же, но подбить мяч несколько раз (жонглирование).
5. Встать и приготовиться к выполнению удара. Правая рука с лаптой, согнутая в локте, находится на уровне плеч. Лапта параллельна полу, держат ее открытой стороной вниз. Левая рука с мячом на уровне пояса. Ударить по мячу на руке. Мяч должен удариться в землю строго вниз.
6. Многократные удары сверху по мячу, отскакивающему от пола (земли).
7. Выбор места при выполнении подачи. Игроки располагаются перед линией (краем площадки) на расстоянии 0,5-1,5 м, в зависимости от условий. В игре дети очень часто делают ошибку, наступая на эту линию.

9. Встать перед линией и приготовиться, как в упражнении 6, но рука с лаптой должна находиться на уровне головы. Подбрасывание мяча левой рукой до уровня шеи (головы) к бите, без движения правой рукой.

1. То же, но ударяя по мячу лаптой сверху вниз.
2. То же, но биту держат выше уровня головы и в таком положении ударяют по мячу. Мяч должен удариться в 2-3 м от бьющего и отлететь к партнеру в противоположную шеренгу. После удара биту надо сразу положить сзади себя и приготовиться к ловле мяча от партнера. Обратно выполняется то же самое. Если бита одна, то один игрок бьет, а другой, поймав мяч, возвращает его передачей.
3. То же, но место удара еще выше, и мяч летит в землю в 5-7 м от бьющего.
4. То же, но место удара по мячу постепенно поднимается выше, и мяч посылается все дальше от игрока, но летит все время сверху вниз.

В упражнениях с 9-го по 13-е в момент удара мяч должен находиться всегда перед игроком, а не над головой.

1. Мяч подбрасывается ближе к себе (почти над собой), и удар выполняется параллельно земле или чуть снизу-вверх. Мяч при этом должен лететь на максимальное расстояние вперед-вверх.
2. Выполняется для совершенствования удара и ловли. Один учащийся с мячом и битой располагается у боковой (лицевой) линии. Второй – в поле, на расстоянии10 и более метров. Первый выполняет удар, а второй старается поймать мяч на лету или подобрать его как можно быстрее и вернуть бьющему. Первый, положив биту (сразу после удара), ловит мяч и повторяет упражнение. Выполнив 3-5 ударов, они меняются местами.
3. То же, но выполняется в зале. Первый играющий стоит лицом к стене (лицевой) у трехметровой линии, на волейбольной площадке. Второй - за спиной у первого в 1,5-2 м (рядом со средней линией). Первый, выполнив удар, кладет биту, бежит за мячом, подбирает его и бросает второму с того места, где подобрал. Затем выполняет удар второй игрок, а первый встает к нему за спину.

Упражнения с 11 -го по 14-е можно выполнять у стены индивидуально.

При обучении удару двумя руками используются упражнения с 7-го по 16-е.

Обучая удару гимнастической палкой, следует помнить о том, что техника его исполнения отличается от удара широкой (плоской) битой. При этом используются упражнения с 6-го по 16-е.

Обучение боковому удару начинается с освоения упражнений 1-5, а затем переходят к следующим.

1. Подбрасывание мяча в и. п. Одно из важнейших упражнений, от четкости выполнения Исходное положение при ударе и имитация удара.
2. которого зависит результат. Следует поймать момент остановки мяча.
3. Выполнение удара в целом, нанося удар под мяч. Главное - попасть по мячу.
4. Удар на точность в площадку или за линию кона.
5. Постепенное увеличение силы удара.
6. Выполнение удара концом биты (палки). Это же упражнение выполняется и при обучении прямому удару сверху

**2.4. Учебно-тематический план, содержание программы 4 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **4** |  |  | Опрос |
| 1.1 | Техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса. Правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.2. | Основы лапты, мини-лапты, русской лапты | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.3. | Правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.4. | Понимание техники выполнения упражнений при игре в лапту. Изучение жестов и терминологии. Самоподготовка. Страховка и самостраховка во время тренировочного процесса. | 1 | 1 |  | Опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **52** |  |  |  |
| 2.1. | Развитие быстроты, силы, ловкости. гибкости | 23 | 1 | 22 | Опрос Тестирование |
| 2.2. | Изучение технических элементов «Зайка», « Третий лишний» | 18 |  | 18 | Тестирование |
| 2.3. | Техника передачи . | 11 | 1 | 10 | Опрос.Тестиров. |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | **161** |  |  |  |
| 3.1. | Лапта: технико-тактические действия в нападении | 27 |  | 27 | Опрос, тестирование |
| 3.2. | Лапта: технико-тактические действия в защите | 28 | 1 | 27 | Опрос, тестирование |
| 3.3. | Подготовка к соревновательной деятельности:  - выступления. | 22 |  | 22 | Опрос, тестирование |
| 3.4 | Лапта:  - техника удара, прием и передача мяча | 32 | 2 | 30 | Опрос, тестирование |
| 3.5. | Составление комбинаций из ранее изученных элементов | 10 |  | 10 | Опрос  тестирование |
|  | Лапта: техника- осаливание, переосаливание | 42 |  | 42 | тестирование |
| **4.** | **Инструкторская и судейская практика** | **7** | 3 | 4 | Тестирование опрос |
| **5.** | **Участие в соревнованиях по календарному плану** | **2** |  | 2 | Тестирование |
| **6.** | **Контрольные нормативы** | **4** |  | 4 | Тестирование, соревнования |
| 6.1. | Тестирование учащихся на гибкость, растяжку, силу | **4** |  | 4 | Тестирование |
|  | **ИТОГО:** | 234 | 12 | 222 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Теоретическая подготовка.**

1.Техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса. Правила поведения на занятиях, в раздевалках, стадионе, во время массовых мероприятий.

2.Основы мини-лапты, русской лапты.

3. Понимание основ техники игровых упражнений в лапту. Доскональное изучение жестов в лапте. Самоподготовка к занятию. Страховка и самостраховка во время тренировочного процесса.

**Общая физическая и специальная физическая подготовка.**

Общая физическая подготовка: упражнения на развитие гибкости, силы, ловкости, развитие координации.

4. Подготовка к соревновательной деятельности.

5. Контрольное занятие:

- выполнение основных игровых элементов;

- участие в соревнованиях.

По результатам подготовки четвертой ступени, обучения дети **должны знать:** - термины и жесты в лапте, читать игру.

**Уметь:** - выполнять основные элементы в игре;

-развивать специальные физические качества: быстроты, выносливости, ловкости,силы;

- выполнять индивидуальные тактические действия в нападении, защите;

- сочетать умения и навыки в игре;

- создавать образ игры.

**Стремиться:** - развивать способности и физические качества (прыгучесть, выносливость, силу, координацию, скорость реакций);

- развивать техничное выполнение;

- преодолевать профессиональные и психологические трудности.

**Тактическая подготовка**

**Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении ( в “городе”).Цель** – с помощью перебежек заработать как можно большее количество очков, в то же время не давая возможности соперникам набирать очки ловлей “свечей” (мячей, пойманных с лёту).

Тактические умении:

**-** сделать правильную расстановку игроков на удар в зависимости от общего плана игры;

**-** выбрать верный способ и направление удара;

поводом для выбора определённого удара могут быть:

а) ошибки в расстановке на “поле” игроков команды соперников (неприкрытое пространство),

б) расчёт на мощный и дальний удар у игроков, которые им обладают,

в) удар на игрока, плохо ловящего мяч,

г) удар в ближний угол площадки в случае если партнёры стартуют с линии “города”

д) дальний удар для возвращения своих игроков из-за противоположной лицевой линии

**-** уметь вовремя начать перебежку после удара, после броска соперников или при возврате мяча в “город” соперниками;

- уметь определять направление бега при перебежке, меняя его и уходя от мяча при передачах соперников;

- при перебежки уметь вовремя оттянуть на себя игрока соперников с мячом, идущего на осаливание, чтобы дать возможность своим игрокам, несущим очки, вернуться в “город”.

**Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне ( в “поле”).**

Цель - ловля мяча слёту (“свеча”), набрать как можно большее количество очков, не давая соперникам совершить перебежку или после осаливания противников самим перейти в “город”.

При умении всех игроков команды отлично ловить мяч или в определённые моменты игры, бывает более выгодно играть в “поле”, чему и отдаётся предпочтение.

Тактические умения

1) уметь сделать правильную расстановку игроков на площадке в зависимости от конкретной складывающейся ситуации и возможностей бьющего в данный момент игрока;

2) уметь своевременно и в нужном направлении выполнить передачу партнёрам при перехвате игрока соперников;

3) уметь правильно передвигаться (в нужном направлении) на площадке в зависимости от складывающейся ситуации;

4) быстро и правильно решать задачу: бросать – не бросать, в зависимости от конкретной ситуации;

5) уметь правильно выбрать момент осаливания;

6) уметь выбрать направление ухода с площадки после осаливания соперников;

Непрерывность и внезапность изменения игровых ситуаций в спортивной лапте, зависимость командного успеха от самостоятельности и эффективности действий отдельных игроков непременным условием выдвигают проявление таких качеств, как сообразительность, инициатива, творчество.

Тактическая подготовка – наиболее сложный раздел тренировочного процесса. Это обусловлено тем, что тактическое мастерство игроков в конечном счёте определяется уровнем тактического мышления и их умением эффективно взаимодействовать с партнёрами. Развитие же тактического мышления и овладение коллективными взаимодействиями по своей организации и подбору необходимых средств представляют наибольшие трудности.

Основными задачами тактической подготовки являются:

- изучение общих теоретических закономерностей тактики игры.

-совершенствование уровня логического мышления.

- овладение основами тактики индивидуальных, групповых и командных действий.

- овладение умением варьировать различные тактические варианты в процессе игры.

Изучение тактики игры начинается с овладения основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”). Теоретическое знакомство с ними происходит при изучении технических приёмов, когда обосновывается ситуация, в которой целесообразен конкретный приём. Практическое освоение осуществляется в процессе совершенствования приёмов, когда развивается умение рационального выбора действий в зависимости от ситуации.

При обучении индивидуальным тактическим действиям необходимо сформировать у занимающихся умение анализировать игровые ситуации и на основе этого избирать наиболее соответствующие игровому моменту приёмы и способы их осуществления. Главным при этом является развитие тактического мышления игроков

К овладению групповыми взаимодействиями приступают после изучения основных индивидуальных действий. К ним относится взаимодействие двух-трёх игроков команды в определённых игровых ситуациях. Например: при выполнении перебежек, когда осаливание неизбежно, умение отвлечь внимание соперника на себя и тем самым дать возможность возвращающемуся партнёру принести очко; в “поле” – умение правильно передвигаться, сопровождая перебегающего противника, чтобы после передачи оказаться рядом с ним; умение правильно взаимодействовать с “метальщиком” при возврате мяча в “город” и т.д.

Овладение командными взаимодействиями – наиболее сложный и длительный этап подготовки. Главной задачей является достижение согласованности передвижений и действий отдельных игроков и звеньев команды, подчинённых избранной стратегии игры.

Освоение командных действий при игре в лапту осуществляется по следующим этапам:

-приобретение умения рационально использовать индивидуальные действия в принятой командной расстановке;

- овладение умением осуществлять действия отдельными звеньями в общепринятой расстановке;

- изучение командных комбинаций в стандартных положениях;

- изучение командных комбинаций в процессе игры;

- овладение умением рационализировать тактические варианты игры против определённого противника;

- приобретение умения маневрировать общей стратегией игры и её тактическими вариантами в процессе соревновательных игр.

**2.5. Учебно-тематический план, содержание программы 5 года обучения**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **N п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1.** | **Теоретическая подготовка** | **4** |  |  | Опрос |
| 1.1 | Техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса. Правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.2. | Основы лапты, мини-лапты, русской лапты | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.3. | Правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий. | 1 | 1 |  | Опрос |
| 1.4. | Понимание техники-тактики выполнения упражнений при игре в лапту. Изучение жестов и терминологии. Самоподготовка. Страховка и самостраховка во время тренировочного процесса. | 1 | 1 |  | Опрос |
| **2.** | **Общая физическая подготовка** | **52** |  |  |  |
| 2.1. | Развитие быстроты, силы, ловкости. гибкости | 23 | 1 | 22 | Опрос Тестирование |
| 2.2. | Изучение тактических элементов «Зайка», « Третий лишний» | 18 |  | 18 | Тестирование |
| 2.3. | Техника передачи. Тактика игры:  -стиль игры активный;  -стиль пассивный;  -темп игры. | 11 | 1 | 10 | Опрос.Тестиров. |
| **3.** | **Специальная физическая подготовка** | **161** |  |  |  |
| 3.1. | Лапта: технико-тактические действия в нападении | 27 |  | 27 | Опрос, тестирование |
| 3.2. | Лапта: технико-тактические действия в защите | 28 | 1 | 27 | Опрос, тестирование |
| 3.3. | Подготовка к соревновательной деятельности:  - выступления. | 22 |  | 22 | Опрос, тестирование |
| 3.4 | Лапта:  - техника удара;  -обманные движения;  -финты | 32 | 2 | 30 | Опрос, тестирование |
| 3.5. | Составление комбинаций из ранее изученных элементов | 10 |  | 10 | Опрос  тестирование |
|  | Лапта:  - осаливание;  - переосаливание. | 42 |  | 42 | тестирование |
| **4.** | **Инструкторская и судейская практика** | **7** | 3 | 4 | Тестирование опрос |
| **5.** | **Участие в соревнованиях по календарному плану** | **2** |  | 2 | Тестирование |
| **6.** | **Контрольные нормативы** | **4** |  | 4 | Тестирование, соревнования |
| 6.1. | Тестирование учащихся на гибкость, растяжку, силу | **4** |  | 4 | Тестирование |
|  | **ИТОГО:** | 234 | 12 | 222 |  |

**СОДЕРЖАНИЕ**

**1. Теоретическая подготовка**. Техника безопасности во время учебно-воспитательного процесса. Правила поведения на занятиях, в раздевалках, во время массовых мероприятий.

**2**. Лапта. Понимание основ технико-тактических действий. Доскональное изучение терминологии, жестов. Самоподготовка. Страховка и самостраховка во время тренировочного процесса.

**3**. **Практическая подготовка**. Прыжковые упражнения. Осаливание, переосаливание. Технико-тактическая подготовка . Упражнения на развитие двигательных качеств. Элементы тактических действий в защите.

**Тактика в спортивной лапте** – выбор оптимального способа действий для достижения победы, целесообразное применение индивидуальных, групповых и командных действий в борьбе с противником. Индивидуальными называются самостоятельные действия игроков; групповыми – взаимодействие двух-трёх игроков; командными – взаимодействие всех игроков команды. Выбор тактики в спортивной лапте зависит от уровня физической и технической подготовки, своей и соперников, интеллектуального уровня, уровня развития тактического мышления и психического состояния. Тактика должна быть очень гибкой, изменяясь в зависимости от меняющихся обстоятельств и конкретной игровой ситуации. К тактике относятся также такие понятия, как стиль, темп и ритм игры. Стиль игры может быть активным наступательным и пассивным оборонительным. В отличие от пассивного, выжидательного стиля, когда тактика строится в расчёте на ошибку соперника, игровая активность ставит целью подчинить действия соперника своему замыслу и , таким образом, подавить его, лишить возможности реализовать свой план действий. Стиль игры обычно диктует и её темп.

Темп игры ускоряют в такие моменты, как завершение тактической комбинации, неорганизованность соперника, усталость и растерянность соперника, отставание в счёте в конце игры.

Замедленный ритм целесообразней, когда противник значительно сильнее, когда в конце игры нужно сохранить разницу в счёте или необходимо восстановить силы перед решительными действиями.

**4.Соревновательная деятельность**. Показательные выступления, соревновательная деятельность.

**5. Контрольное занятие:** - принимать активное участие в соревновательной деятельности ;

- знать профессиональные требования к участникам команды;

- помогать младшим членам команды, поддерживать успех членов команды ;

- иметь навыки страховки и самостраховки во время тренировочного процесса, и соревновательных выступлений.

**3. Система контроля и зачетные требования.**

Цель контроля — оптимизировать процесс спортивной подготовки учащихся на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение запланированного содержания спортивной подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности учащихся (физической, технической, тактической).

Три вида контроля: текущий, промежуточная аттестация, итоговая аттестация

*Текущий контроль-* это системная проверка уровня физической подготовленности учащихся, проводимая во время учебно- тренировочной деятельности. Периодичность проведения текущего контроля

*Промежуточная аттестация-* объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижение результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

- оценка достижений конкретного учащихся, позволяющая выявить проблемы в освоении им дополнительной общеразвивающий программы и учитывать индивидуальные потребности учащегося в осуществлении учебно-тренировочной деятельности;

- оценка динамики индивидуальных образовательных достижений, продвижении планируемых результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы.

Периодичность проведения промежуточной аттестации- один раз в год, по итогам года.

*Итоговая аттестация*- объективное установление фактического уровня освоения дополнительной общеразвивающей программы и достижение результатов освоения дополнительной общеразвивающей программы;

- оценка достижений конкретного учащихся, результат освоения им дополнительной общеразвивающий программы

* **Основными формами контроля**  **являются:**

- спортивные тесты по общей физической подготовке;

- спортивные тесты по специальной подгоовке;

- устная проверка: устный ответ на одну систему вопросов, беседы, собеседования.

**Ожидаемые результаты.**

Требования к результатам освоения дополнительных образовательных программ отражают индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают личностные, метапредметные и предметные результаты. Особенность заключается в том, что многие приобретённые знания и способы деятельности имеют значимость для других предметных областей и формируются при их изучении.

**Личностные результаты**: формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию; формирование целостного мировоззрения; развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно- исследовательской, творческой и других видов деятельности.

**Метапредметные результаты:** оценивание правильности выполнения учебной задачи, собственных возможностей её решения; диагностика результатов познавательно-трудовой , творческой деятельности по принятым критериям и показателям; соблюдение норм и правил безопасности, умение работать в коллективе, формирование умения понимать причину успеха и неуспеха учебной деятельности, у умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности. развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

**Предметные результаты:** в результате обучения воспитанники научатся: на первом годе обучения детям достаточно проявить желание работать и проявить способность к обучению, чтобы их перевели в группы следующих годов обучения.

Дети с яркими способностями могут начать участвовать в показательных выступлениях и соревнованиях досрочно (войти в готовый номер или подготовить новый), параллельно обучаясь по программе второго и третьего годов обучения).

**ОФП**

**Критерии оценки уровня физической подготовленности**

**Уровень оценки результатов бега на 30 м. (сек.)**

**Мальчики-юноши: 6-17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | 6,4 -7,2 | 7,3-7,9 | 8,0-8,6 |
| 7 лет | 6,3-6,7 | 6,8-7,4 | 7,5-8,0 |
| 8 лет | 5,8-6,2 | 6,3-7,0 | 7,1-7,6 |
| 9 лет | 5,8-6,0 | 6,1-6,6 | 6,7-7,2 |
| 10 лет | 5,6-5,9 | 6,0-6,4 | 6,5-7,0 |
| 11 лет | 5.0 | 6.1-5.5 | 6.3 |
| 12 лет | 4.9 | 5.8-5.4 | 6.0 |
| 13 лет | 4.8 | 5.6-5.2 | 5.9 |
| 14 лет | 4.7 | 5.5-5.1 | 5.8 |
| 15 лет | 4.5 | 5.3-4.9 | 5.5 |
| 16лет | 4.4 | 5.1-4.9 | 5.2 |
| 17лет | 4.3 | 5.0-4.7 | 5.1 |

**Уровень оценки результатов бега на 30 м. (сек.)**

**Девочки 6-10 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | 6,9-7,4 | 7,5-8,0 | 8,1 - 8,5 |
| 7 лет | 6,3-6,7 | 6,8-7,4 | 7,5-8,0 |
| 8 лет | 5,8-6,2 | 6,3-7,1 | 7,2-7,8 |
| 9 лет | 5,8-6,1 | 6,2-6,7 | 6,8-7,5 |
| 10 лет | 5,6-5,9 | 6,0-6,4 | 6,5-7,0 |

**Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 6-12 лет маьчики**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | Без учѐта времени |  |  |
| 7 лет | 1,00-1,07 | 1,08-1,18 | 1,19-1,25 |
| 8 лет | 0,57-1,04 | 1,05-1,18 | 1,19-1,23 |
| 9 лет | 0,53-1,02 | 1,03-1,12 | 1,13-1,20 |
| 10 лет | 0,54-1,00 | 1,01-1,09 | 1,10-1,28 |
| 11 лет | 1,41-1,45 | 1,46-1,54 | 1,55-1,59 |
| 12 лет | 1,35-1,42 | 1,43-1,53 | 1,54-2,01 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов бега на 300 м. (мин. сек.) - 6-12 лет.**

**Девочки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | Без учѐта времени |  |  |
| 7 лет | 1,08-1,11 | 1,12-1,29 | 1,30-1,34 |
| 8 лет | 0,59-1,03 | 1,04-1,15 | 1,16-1,25 |
| 9 лет | 1,00-1,07 | 1,08-1,14 | 1,15-1,20 |
| 10 лет | 0,58-1,03 | 1,04-1,11 | 1,12-1,25 |
| 11 лет | 1,02-1,07 | 1.08-1,16 | 1,17-1,20 |
| 12 лет | 0,58-1,03 | 1,04-1,12 | 1,13-1,10 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 х 10 м. (сек) – мальчики, юноши**

**6-17лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | 11 и менее | 11,3-10,5 | 11,5 и выше |
| 7 лет | 9,9 и менее | 10,8-10,3 | 11,2 и выше |
| 8 лет | 9,1 | 10,0-9,5 | 10,4 |
| 9 лет | 8,8 | 9,9-9,3 | 10,2 |
| 10 лет | 8,6 | 9,5-9,0 | 9,9 |
| 11 лет | 8,5 и ниже | 9,3-8,8 | 9,7 и выше |
| 12 лет | 8,3 | 9,0-8,6 | 9,3 |
|  |  |  |  |
| 13 лет | 8.3 | 9.0-8.6 | 11 |
| 14 лет | 8.0 | 8.7-8.3 | 9.0 |
| 15 лет | 7.7 | 8.4-8.3 | 8.6 |
| 16 лет | 7.3 | 8.0-7.6 | 8.2 |
| 17 лет | 7.2 | 7.9-7.5 | 8.1 |

**Уровень оценки результатов челночного бега 3 х 10 м. (сек) – девочки 6-12лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | 11,2 и менее | 11,3-11,7 | 11,9 и более |
| 7 лет | 10,2 и ниже | 11,3-10,6 | 11,7 и более |
| 8 лет | 9,7 | 10,7-10,1 | 11,2 |
| 9 лет | 9,3 | 10,3-9,7 | 10,8 |
| 10 лет | 9,1 | 10,0-9,5 | 10,4 |
| 11 лет | 8,9 и ниже | 9,7-9,3 | 10,1 и выше |
| 12 лет | 8, 9 | 9,1 | 10,0 |

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – мальчики, юноши**

**7-17лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 7 лет | 1100 и более | 730-900 | 700 и менее |
| 8 лет | 1150 | 800-950 | 750 |
| 9 лет | 1200 | 850-1000 | 800 |
| 10 лет | 1250 | 900-1050 | 850 |
| 11 лет | 1300 и выше | 1000-1100 | 900 и менее |
| 12 лет | 1350 | 1100-1200 | 950 |
| 13 лет | 1400 | 1150-1250 | 1000 |
| 14 лет | 1450 | 1200-1300 | 1050 |
| 15 лет | 1500 | 1250-1350 | 1100 |
| 16 лет | 1500 и выше | 1300-1400 | 1100 |
| 17 лет | 1500 | 1300-1400 | 1100 |

**Уровень оценки результатов шестиминутного бега (м) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 7 лет | 900 и более | 600-800 | 500 и менее |
| 8 лет | 950 | 650-850 | 550 |
| 9 лет | 1000 | 700-900 | 600 |
| 10 лет | 1050 | 750-950 | 650 |
| 11 лет | 1100 и выше | 850-1000 | 700 и ниже |
| 12 лет | 1150 | 900-1050 | 750 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – мальчики, юноши**

**6-17 лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | 123-139 | 106-122 | 87-105 |
| 7 лет | 140-165 | 115-139 | 89-114 |
| 8 лет | 154-170 | 131-153 | 98-130 |
| 9 лет | 157-176 | 143-156 | 124-142 |
| 10 лет | 165-184 | 146-165 | 126-146 |
| 11 лет | 170-190 | 152-169 | 127-151 |
| 12 лет | 178-200 | 158-177 | 130-157 |
|  |  |  |  |
| 13 лет | 205 | 170-190 | 150 |
| 14 лет | 210 | 180-195 | 160 |
| 15 лет | 220 | 190-205 | 175 |
| 16 лет | 230 | 195-210 | 180 |
| 17 лет | 240 | 205-220 | 190 |

**Уровень оценки результатов прыжка в длину с места (см) – девочки, девушки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет | 110-120 | 105-117 | 85-100 |
| 7 лет | 123-149 | 106-122 | 87-105 |
| 8 лет | 129-155 | 120-128 | 93-120 |
| 9 лет | 139-159 | 128-138 | 106-127 |
| 10 лет | 149-162 | 132-148 | 108-131 |
| 11 лет | 157-180 | 140-156 | 116-139 |
| 12 лет | 166-194 | 146-165 | 118-145 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – мальчики 6-12лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6 -7 лет | 241-320 | 176-240 | 80-175 |
| 8 лет | 244-324 | 189-243 | 108-188 |
| 9 лет | 250-329 | 196-249 | 117-195 |
| 10 лет | 321-415 | 257-320 | 163-256 |
| 11 лет | 349-431 | 293-348 | 211-292 |
| 12 лет | 396-450 | 332-395 | 238-331 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов в броске набивного мяча 1 кг из положения сидя (см) – девочки 6-12лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6-7 лет | 221-307 | 160-220 | 70-161 |
| 8 лет | 217-282 | 172-216 | 106-171 |
| 9 лет | 235-312 | 182-234 | 104-181 |
| 10 лет | 297-391 | 233-296 | 139-232 |
| 11 лет | 334-422 | 274-333 | 186-273 |
| 12 лет | 348-422 | 297-347 | 222-296 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперѐд из положения сидя (см) – мальчики 6-12лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6-7 лет | 8 и более | 2-5 | 1 и менее |
| 8 лет | 7,5 | 3-5 | 1 |
| 9 лет | 7,5 | 3-5 | 1 |
| 10 лет | 8,5 | 4-6 | 2 |
| 11 лет | 10 и выше | 6-8 | 2 и ниже |
| 12 лет | 10 | 6-8 | 2 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов в наклоне туловища вперѐд из положения сидя (см) – девочки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6-7 лет | 11 и более | 4-9 | 2 и менее |
| 8 лет | 12 | 6-9 | 2 |
| 9 лет | 13 | 6-9 | 2 |
| 10 лет | 14 | 7-10 | 3 |
| 11 лет | 15 и выше | 8-10 | 4 и ниже |
| 12 лет | 16 | 9-11 | 5 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень оценки результатов в подтягивании на высокой перекладине (раз) – мальчики, юноши 7-17лет**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 7 лет | 6-8 | 2-5 | 0-1 |
| 8 лет | 6-8 | 3-5 | 1-2 |
| 9 лет | 7-9 | 4-6 | 2-3 |
| 10 лет | 9-10 | 6-8 | 2-4 |
| 11 лет | 10-12 | 6-9 | 2-5 |
| 12 лет | 10-13 | 7-9 | 2-6 |
| 13 лет | 8 | 5-7 | 2 |
| 14 лет | 9 | 7-9 | 3 |
| 15 лет | 10 | 8-10 | 4 |
| 16 лет | 11 | 8-9 | 6 |
| 17лет | 12 | 9-10 | 7 |

**Уровень оценки результатов в подтягивании на низкой перекладине (раз) – девочки.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Выше среднего** | **Средний** | **Ниже среднего** |
| 6 лет |  |  |  |
| 7 лет | 10-13 | 5-9 | 1-4 |
| 8 лет | 12-16 | 6-11 | 2-5 |
| 9 лет | 14-18 | 8-13 | 3-7 |
| 10 лет | 15-20 | 9-14 | 5-8 |
| 11 лет | 14-17 | 9-13 | 5-8 |
| 12 лет | 16-21 | 9-15 | 4-8 |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

**Уровень физической и технической подготовки игры в русскую лапту**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет |
| Бег 30м (сек) | 6.0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,1 |
| Бег 400м (сек) | 90,0 | 87,0 | 85,0 | 83,0 | 80,0 | 75,0 |
| 6-минутный бег (м) | 1300 | 1350 | 1400 | 1450 | 1500 | 1650 |
| 12-минутный бег (м) | - | - | - | - | 3000 | 3100 |
| Прыжок в длину с/м (см) | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 200 |
| Метание малого мяча на дальность | 20 | 25 | 30 | 35 | 38 | 40 |
| Удары по мячу битой ударом сверху (м) | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| Удары по мячу битой с боку (м) | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| Удары по мячу с низу (сек) | 2,0 | 2,5 | 2,7 | 3,0 | 3,2 | 3,5 |

**Требования к реализации программы.**

В результате обучения по дополнительной общеразвивающей программе по«Лапте» учащиеся должны знать и уметь:

***По окончанию программы обучения учащиеся***

***должны знать:***

- историю развития лапты

- правила техники безопасности на занятиях лаптой;

- основы здорового образа жизни и меры профилактики вредных привычек;

- основы анатомии человека и правила гигиены, зож;

- приёмы страховки, само страховка.

***должны уметь:***

- правильно применять в процессе тренировки правила техники безопасности и приёмы страховки

- вести здоровый образ жизни

-выполнять сложные игровые комбинации.

***Инструкторская и судейская практика***

В течение всего периода обучения педагог должен готовить себе помощников, привлекая учащихся к организации занятий и прове­дению соревнований. Инструкторская и судейская практика приоб­ретается на учебно-тренировочных занятиях и на соревнованиях. Все занимающиеся должны ос­воить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства сорев­нований, правила соревнований.  Изучение основных правил соревнований, заполнение протоколов.

1. Овладеть терминологией жестами и применять ее в занятиях.

2. Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

3. Уметь провести разминку в группе.

4. Уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе.

5.Провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением педагога.

6. Уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники.

7. Уметь руководить командой на соревнованиях.

8. Уметь самостоятельно составить план тренировки. Вести дневник самоконтроля. Проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

**Основные требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:**

-правильная организация и проведение тренировочных занятий и соревнований.

Ознакомление учащихся с общими требованиями охраны труда, техникой безопасностью перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях, эвукация из здания.

К занятиям допускаются дети, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

**Прогнозируемый результат:**

- выступления на открытых занятиях, мастер-классах;

- обладать теоретическими знаниями и практическими умениями по всем видам подготовки;

- уметь оценивать собственные перспективы, преодолевать психологические и профессиональные трудности;

- решать творческие проблемы;

- уметь анализировать собственные выступления, выступления товарищей и других участников;

- уметь общаться в разновозрастном и разнополом коллективе;

- уметь общаться со зрителем;

-стремиться адаптироваться в обществе.

**4. Материально-техническое обеспечение:**

Организация тренировочного процесса включает в себя обеспечение учащихся, проходящих спортивную подготовку и лиц, местом для занятия, оборудованием и спортивным инвентарем; оплату проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение учащихся, проходящих спортивную подготовку.

**ТРЕБОВАНИЯ К ОБОРУДОВАНИЮ И СПОРТИВНОМУ ИНВЕНТАРЮ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| **Спортивное оборудование и инвентарь** | | | |
| 1 | Бита спортивная | комплект | 5 |
| 2 | Мяч теннисный | штук | 30 |
| 3 | Скакалка | штук | 25 |
| 4 | Гимнастические маты | штук | 10 |
| 5 | Упоры для отжиманий | штук | 5 |
| 6 | Перекладина гимнастическая | штук | 1 |
| 7 | Стенка гимнастическая | штук | 10 |
| 8 | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 9 | Фишки | штук | 10 |

**ТРЕБОВАНИЯ К** **СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица |
|
|
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | |
| 1 | Костюм спортивный для занятий. | Штук | на занимающегося |
| 2 | Костюм спортивный для выступлений. | Штук | на занимающегося |
| 3 | Кроссовки спортивные. | Пар | на занимающегося |
| 4 | Футболка белая. | Штук | на занимающегося |
| 5 | Шорты спортивные. | Штук | на занимающегося |

**5. Информационно-методическое обеспечение:**

**Для педагога:**

1. С.Е.Андреев. Спортивная лапта. Технико-тактическая характеристика игры.

Методика обучения.

2. Русская лапта: Примерная программа спортивной подго­товки для детско-юношеских спортивных школ, специализи­рованных детско-юношеских школ олимпийского резерва (эта­пы спортивного совершенствования), школ высшего спортив­ного мастерства. - М.: 3.Единая Всероссийская спортивная классификация. Издательство «Советский спорт». Москва. 2002

4.Единая Всероссийская классификация. 2006-2009гг. Издательство «Советский спорт». М. 2007Советский спорт, 2004. - 80 с.

5.Физическая культура. Воспитание. Образование. Тренировка. Под ред. А.В.Менхен, Е.К.Савенковой 2005г

6.Солодков А.С., Сологуб Е.Б. Возрастная физиология: Учебное пособие /СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2001.

7.Солодов А.С., Сологуб Е.Б. Общая физиология: Учебное пособие СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта. СПб., 2000.