

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа с.Шулганово  
муниципального района Татышлинский район Республики Башкортостан**

Принято на педагогическом  
совете МБОУ СОШ с.Шулганово  
Протокол № 3 от 16.09.2020г



«Утверждаю»  
Директор школы: *Хатмуллина Л.Р.*  
Приказ № 33 от 16.09.2020г

**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Русская лапта +»  
(срок реализации-3 года)**

Выполнил: учитель физической культуры  
МБОУ СОШ с.Шулганово Ахунов Д.Т.

с. Шулганово, 2020-2021 учебный год

## Содержание:

1.	Пояснительная записка.....	3
2.	Цель и задачи программы.....	5
3.	Содержание программы.....	6
4.	Планируемые результаты.....	22
5.	Календарный учебный график.....	24
6.	Условия реализации программы.....	25
7.	Формы аттестации.....	26
8.	Оценочные материалы.....	27
9.	Методические материалы.....	32
10.	Список используемой литературы .....	33
11.	Рабочая программа дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (Оформляется приложением)	

### Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Русская лапта +» разработана в соответствии с

- Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012)
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08. 2013г. №1008)
- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 4июля 2014г. №41 «Об утверждении СанПиН2.4.4.3172-14 «Санитарноэпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций ДО детей»
- Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014г. №1726-р)

### *Направленность программы* физкультурно – спортивная.

Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Лапта» направлена на:

- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся

**Актуальность** Состояние здоровья подрастающего поколения, безусловно, важный показатель благополучия общества и государства, но утеря духовности, традиций своего народа - не менее важный показатель. Бесспорно и то, что духовное и нравственное здоровье теснейшим образом связано со здоровьем физическим, основа которого закладывается с раннего детства, и сегодня актуальна, как никогда, необходима как воздух в возрождении культурных и духовных основ самосознания народов

России. Недостаточная двигательная активность, повальное увлечение компьютером влечет за собой снижение как умственной, так и физической работоспособности подрастающего поколения. И поэтому очень важно ненавязчиво внедрить физическую культуру в повседневную жизнь школьников, сформировать потребность двигаться. И одним из способов мотивации может быть игра. Опыт воспитания здорового во всех отношениях человека заложен в исторических национальных традициях каждой нации и находит отражение в многочисленных народных состязаниях и особенно в играх.

**Новизна программы** овладение технико-тактическим арсеналом игры в лапту, приобретение и накопление соревновательного опыта. Русская народная игра «Лапта» может увлечь всех ребят, невзирая на возраст и индивидуальные особенности, обеспечивает развитие двигательных и познавательных способностей обучающихся в большей степени. Эта старинная русская игра дает колоссальный всплеск эмоций, задора, азарта и, наконец, радости движения. Ведь для игры в лапту не требуется каких-то особых принадлежностей: лужайка, полянка или просто площадка двора или школьного стадиона вполне пригодны для игры. Круглая или плоская палка (бита), мячик, как правило, теннисный – вот и весь инвентарь. Правила игры не ограничивают количество обучающихся, размер площадки, все зависит от возраста и физической подготовленности играющих, возможностей площадки, простора для творчества и импровизации более чем достаточно.

**Отличительные особенности программы** освоение игры «Лапта» по современным спортивным правилам.

**Адресат программы** ребенок 7-14 лет, желающий освоить игру - лапту

**Объем программы** 192 часа, по 64 часа на каждый год обучения

**Срок освоения программы** три года

**Режим занятий** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Возрастных групп 1. Кроме занятий, проводимых по учебному плану, практикуется: проведение интегрированных занятий, участие обучающихся в районных конкурсах, фестивалях, участие в поселенческих мероприятиях.

**Формы организации образовательного процесса**

Обучающиеся сформированы в группу, являющуюся основным составом объединения. Занятия в объединении проводятся всем составом объединения. Форма обучения – очная.

### **Цель дополнительной общеобразовательной программы:**

формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью; целостное развитие физических и психических качеств обучаемых.

### **Задачи дополнительной общеобразовательной программы:**

Образовательные

- Обучение правилам и приемам игры в лапту.

Развивающие

- Развитие личностного самообразования: активности, самостоятельности, общения, интеллектуальных способностей;
- Создание комфортной обстановки, атмосферы доброжелательности, сотрудничества, включения в активную деятельность, ситуации успеха. Воспитательные
- Формирование нравственного сознания личности; воспитание качеств, взглядов, убеждений; формирование способов поведения в обществе; способов самоконтроля;
- Привитие аккуратности, опрятности, умения ценить красоту в себе и окружающем мире и др.
- Сохранение и укрепление здоровья, формирование здорового образа жизни

**Содержание программы**  
**Учебный план 1 года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Все го	Тео рия	Прак тика	
1.	Вводное занятие. Правила техники безопасности на занятиях.	1	1		Наблюдение
2.	Что мы знаем о лапте? Развитие русской лапты в России.	1	1		Наблюдение
3.	Основные правила игры в лапту. Стойки и передвижения игроков.	2	1	1	Наблюдение
4.	Остановки и перемещения в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в пятерках на месте.	2		2	Зачетное занятие
5.	Прием и передача мяча в пятерках. Игра «Перестрелка	2		2	Наблюдение
6.	Основы техники осаливания. Игра Салки».	2		2	Наблюдение
7.	Основы техники наброса мяча. Метание мяча в цель.	2		2	Наблюдение
8.	Освоение техники удара битой «сверху». Игра в лапту по упрощенным правилам.	2		2	Наблюдение
9.	Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту	2		2	Соревнования
10.	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности. Развитие быстроты. Игра русская Лапта.	2	1	1	Соревнования
11.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.	2		2	Наблюдение
12.	Развитие ловкости. Тест: челночный бег 3х10м.	1			Наблюдение
13.	Ловля высоко летящего мяча. Переосаливание.	1		1	Наблюдение
14.	Игра русская Лапта. Тест: метание мяча на дальность.	2		2	Соревнования
15.	Специально беговые упражнения. Бег отрезков 20, 40, 60 м.	1		1	Соревнования
16.	Основы техники и тактики игры. Ловля мяча после передачи партнера.	1	1		Наблюдение
17.	Удары битой способом «сбоку». Развитие силы. Игра в русскую лапту.	2		2	Наблюдение
18.	Удары по мячу битой. Удары снизу. Подача мяча. Игра в русскую лапту.	2		2	Наблюдение
19.	Правила игры в мини-лапту. Тест: метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	1		1	Наблюдение

20.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.	1		1	Соревнования
21.	Развитие ловкости. Тест: челночный бег 3х10м.	1		1	Наблюдение
22.	Игра мини-Лапта. Техника игры в защите.	1		1	Наблюдение
23.	Сведения о строении и функциях организма человека. Развитие скоростно-силовых качеств	2	1	1	Наблюдение
24.	Игра в мини-лапту. Тест: прыжок в длину с места	1		1	Соревнования
25.	Ловля мяча в ближней зоне, передача в дальнюю зону партнеру.	1		1	Наблюдение
26.	Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.	2		2	Соревнования
27.	Технико-тактические действия в нападении. Игра русская Лапта.	2		2	Наблюдение
28.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Приемы самомассажа	2	1	1	Контроль и самоконтроль
29.	Удары битой способом «свеча».	1		1	Наблюдение
30.	Групповые действия, розыгрыш очков (2, 4, 6). Развитие координации.	1		1	Игра
31.	Ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне	1		1	Игра
32.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1		Наблюдение
33.	Игра в русскую лапту. Тест: бег 30 м.	2		2	Игра
34.	Развитие выносливости. Тест: бег 1000 м.	2		2	Наблюдение
35.	Круговая тренировка на совершенствование технических приемов (наброс мяча, осаливание, прием и передача, удар битой).	2		2	Соревнования
36.	Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в мини-лапту.	2		2	Соревнования
37.	Упражнения по самостраховке при падении. ОФП.	2		2	Наблюдение
38.	Игра русская Лапта. Совершенствование техники игры	4		4	Игра, соревнования
39.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в лапту.	2		2	Соревнования
	ИТОГО:	64	8	56	

**Учебный план 2 года обучения**

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Все го	Тео рия	Прак тика	
1.	Вводное занятие. Постановка целей и задач на учебный год . Остановки и перемещения в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в пятерках на месте.	2	1	1	Наблюдение
2.	Прием и передача мяча в пятерках. Игра «Перестрелка	2	1	1	Наблюдение
3.	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту.	2		2	Наблюдение
4.	Оборудование и инвентарь. Прием и передача мяча в тройках. Эстафеты с мячом.	2	1	1	Наблюдение
5.	Основы техники осаливания. Игра Салки».	2		2	Наблюдение
6.	Основы техники наброса мяча. Метание мяча в цель.	2		2	Наблюдение
7.	Освоение техники удара битой «сверху». Игра в лапту по упрощенным правилам.	2		2	Соревнования
8.	Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.	2		2	Соревнования
9.	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности. Развитие быстроты. Игра русская Лапта.	2	1	1	Наблюдение
10.	Специально беговые упражнения. Пробежание отрезков 20, 40, 60 м.	1		1	Наблюдение
11.	Подача мяча в круг подачи. Тест: бег 30 м.	1		1	Наблюдение
12.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.	1		1	Соревнования
13.	Ловля высоко летящего мяча. Переосаливание.	1		1	Наблюдение
14.	Игра русская Лапта. Тест: метание мяча на дальность.	2		2	Соревнования
15.	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра в русскую лапту	2		2	Соревнования
16.	Основы техники и тактики игры. Ловля мяча после передачи партнера.	1		1	Наблюдение
17.	Удары битой способом «сбоку». Развитие силы.	1		1	Наблюдение

18.	Удары по мячу битой. Удары с низу. Подача мяча. Игра в русскую лапту.	2		2	Наблюдение
19.	Правила игры в мини-лапту. Тест: метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	1		1	Наблюдение
20.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.	1		1	Соревнования
21.	Игра мини-Лапта. Техника игры в защите.	2		2	Соревнования
22.	Развитие ловкости. Тест: челночный бег 3х10м.	2		2	Наблюдение
23.	Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.	1		1	Наблюдение
24.	Переосаливание. Игра мини-Лапта.	1		1	Наблюдение
25.	Сведения о строении и функциях организма человека. Развитие скоростно-силовых качеств.	1		1	Наблюдение
26.	Игра в мини-лапту. Тест: прыжок в длину с места.	2		2	Наблюдение
27.	Ловля мяча в ближней зоне, передача в дальнюю зону партнеру.	1		1	Наблюдение
28.	Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.	2	1	1	Наблюдение
29.	Технико-тактические действия в нападении. Игра русская Лапта.	2		2	Соревнования
30.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Приемы самомассажа.	1		1	Наблюдение
31.	Удары битой способом «свеча».	2		2	Наблюдение
32.	Групповые действия, розыгрыш очков (2, 4, 6). Развитие координации.	2		2	Наблюдение
33.	Ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне	1		1	Наблюдение
34.	Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.	1		1	Наблюдение
35.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1		1	Наблюдение
36.	Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в мини-лапту.	1		1	Наблюдение
37.	Игра в русскую лапту. Тест: бег 30 м.	1		1	Соревнования
38.	Удары битой способом «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны	1		1	Наблюдение
39.	Ловля мяча в ближней зоне, передача в дальнюю зону партнеру	1		1	Наблюдение
40.	Командные действия, розыгрыш очков (8, 10, 12). Развитие координации.	1		1	Наблюдение
41.	Развитие выносливости. Тест: бег 1000 м.	1		1	Наблюдение
42.	Упражнения по самостраховке при падении. ОФП.	1		1	Наблюдение

43.	Круговая тренировка на совершенствование технических приемов (наброс мяча, осаливание, прием и передача, удар битой).	1		1	Наблюдение
44.	Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в мини-лапту.	1		1	Соревнования
45.	Игра русская Лапта. Совершенствование техники игры.	1		1	Соревнования
ИТОГО:		64	5	59	

### *Учебный план 3 года обучения*

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Постановка целей и задач на учебный год. Остановки и перемещения в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в пятерках на месте.	2	1	1	Наблюдение
2.	Прием и передача мяча в пятерках. Игра «Перестрелка»	2	1	1	Наблюдение
3.	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту.	2		2	Наблюдение
4.	Оборудование и инвентарь. Прием и передача мяча в тройках. Эстафеты с мячом.	2	1	1	Наблюдение
5.	Основы техники осаливания. Игра Салки».	2		2	Наблюдение
6.	Основы техники наброса мяча. Метание мяча в цель.	2		2	Наблюдение
7.	Освоение техники удара битой «сверху». Игра в лапту по упрощенным правилам.	2		2	Наблюдение
8.	Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.	2		2	Наблюдение
9.	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности. Развитие быстроты. Игра русская Лапта.	2	1	1	Наблюдение Соревнования
10.	Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м.	1		1	Наблюдение
11.	Подача мяча в круг подачи. Тест: бег 30 м.	1		1	Наблюдение
12.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.	1		1	Наблюдение
13.	Ловля высоко летящего мяча. Переосаливание.	1		1	Наблюдение



14.	Игра русская Лапта. Тест: метание мяча на дальность.	2		2	Соревнования
15.	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра русскую лапту	2		2	Наблюдение

16.	Основы техники и тактики игры. Ловля мяча после передачи партнера.	1		1	Наблюдение
17.	Удары битой способом «сбоку». Развитие силы.	1		1	Наблюдение
18.	Удары по мячу битой. Удары с низу. Подача мяча. Игра в русскую лапту.	2		2	Наблюдение
19.	Правила игры в мини-лапту. Тест: метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	1		1	Наблюдение
20.	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.	1		1	Наблюдение
21.	Игра мини-Лапта. Техника игры в защите.	2		2	Соревнования
22.	Развитие ловкости. Тест: челночный бег 3х10м.	2		2	Наблюдение
23.	Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.	1		1	Наблюдение
24.	Переосаливание. Игра мини-Лапта.	1		1	Соревнования
25.	Сведения о строении и функциях организма человека. Развитие скоростносиловых качеств.	1		1	Наблюдение
26.	Игра в мини-лапту. Тест: прыжок в длину с места.	2		2	Наблюдение
27.	Ловля мяча в ближней зоне, передача в дальнюю зону партнеру.	1		1	Наблюдение
28.	Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.	2	1	1	Наблюдение
29.	Технико-тактические действия в нападении. Игра русская Лапта.	2		2	Соревнования
30.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Приемы самомассажа.	1		1	Наблюдение
31.	Удары битой способом «свеча».	2		2	Наблюдение
32.	Групповые действия, розыгрыш очков (2, 4, 6). Развитие координации.	2		2	Соревнования
33.	Ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне	1		1	Наблюдение

34.	Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.	1		1	Наблюдение
35.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1		1	Наблюдение
36.	Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в мини-лапту.	1		1	Соревнования
37.	Игра в русскую лапту. Тест: бег 30 м.	1		1	Соревнования
38.	Удары битой способом «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны	1		1	Наблюдение
39.	Ловля мяча в ближней зоне, передача в дальнюю зону партнеру	1		1	Наблюдение
40.	Командные действия, розыгрыш очков (8, 10, 12). Развитие координации.	1		1	Соревнования
41.	Развитие выносливости. Тест: бег 1000 м.	1		1	Наблюдение
42.	Ловля мяча во 2-й зоне, передача в 4-ю зону, осаливание в 5-й зоне.	1		1	Наблюдение
43.	Упражнения по самостраховке при падении. ОФП.	1		1	Наблюдение
44.	Игра русская Лапта. Совершенствование техники игры.	1		1	Соревнования
45.	Товарищеские встречи.				Соревнования
	ИТОГО:	64	5	59	

## ***Содержание программы***

### **Теория:**

#### ***Физическая культура в РФ***

Физическая культура – составная часть общей культуры человека. Физическая культура – педагогический процесс воспитания, обучения и всестороннего развития людей. Содержание, цель, задачи физического воспитания. Значение занятий физической культурой для подготовки к трудовой деятельности и воинской службе.

#### ***Развитие русской лапты в России***

Развитие лапты в России. Значение и место лапты в системе физического воспитания. Российские соревнования по русской лапте: чемпионат и Кубок России. Современная лапта и пути ее дальнейшего развития. Федерация русской лапты России. Лучшие команды России, тренеры и игроки.

#### ***Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся***

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

***Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов*** Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня, его значение организма. Закаливание организма. Правильное питание юных спортсменов. Влияние вредных привычек на здоровье и работоспособность.

#### ***Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж***

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях лаптой. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, настроение. Дневник самоконтроля юного спортсмена. Утомление, переутомление, меры предупреждения. Значение активного отдыха для организма.

Особенности спортивного травматизма, его причины и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Спортивный массаж: основные приемы и правила. Противопоказания. Самомассаж.

#### ***Физиологические основы спортивной тренировки***

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития и нормального функционирования организма. Физиологические основы работоспособности. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему тренировочных нагрузок.

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

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей всех систем организма.

Краткая характеристика средств общей физической и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий. Возрастная периодизация развития двигательных способностей. Средства и методы формирования основных двигательных качеств.

#### ***Техническая подготовка***

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов игры. Анализ выполнения технических приемов, применяемых в различных игровых ситуациях. Контрольные упражнения по технической подготовке для юных спортсменов. Основные ошибки в технике игры, пути их устранения.

### ***Тактическая подготовка***

Классификация тактики игры. Игра в нападении: удары битой, перебежки. Командная тактика: атакующие комбинации одновременных действий из кона и города.

Тактика игры в защите: расположение игроков в линию, веером. Ловля и передача с задней линии в переднюю часть игрового поля.

Осаливание игрока, несущего два очка. Зависимость тактического построения игры от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков своей команды, размера игрового поля, метеорологических условий и других факторов. ***Правила игры. Организация и проведение соревнований*** Основные правила игры в лапту. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Правила соревнований.

### **Практика:**

***Упражнения на развитие основных мышечных групп:*** индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами, эспандерами, отягощениями. ***Прыжки со скакалкой:*** на месте, со сменой положения ног, на одной ноге, с продвижением вперед – назад, вправо – влево, с ускоренным и скрестным вращением скакалки. Прыжки через скакалку с партнером и в группе, из разных исходных положений и с разными заданиями. Прыжковые, беговые и гимнастические упражнения с длинной скакалкой.

***Группировки:*** в приседе, сидя, лежа на спине.

***Перекаты:*** на спине, прогнувшись, на боку, из седа на пятках, из стойки на коленях, перекат в сторону с груди на спину, перекат с поворотом.

***Кувырки:*** вперед, назад, в сторону через плечо, в сторону через спину.

***Падения:*** с перекатом на спину с шага, с выпадом в сторону, с выпадом вперед. Падение с амортизацией руками: вперед, назад.

***Броски:*** с кувырком вперед, назад с поворотом, назад выносом ног, назад в упор согнувшись. Броски в сторону с кувырком через плечо, броски с перекатом в сторону.

***Беговые упражнения.*** Бег на короткие и длинные дистанции, с ускорением, с изменением направления и скорости. Стартовый разбег. Финишный рывок. Эстафетный бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок, прыжок с поворотом на 180°. Серийные прыжки на одной и двух ногах, из полуприседа и из полного приседа. Метание теннисных мячей одной и двумя руками, броски набивных мячей из-за головы, сверху, снизу, сбоку одной и двумя руками.

***Метание малого мяча с места и с разбега:*** в стену или щит на дальность отскока или на дальность метания.

***Упражнения для развития двигательной реакции.*** Бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений по зрительному сигналу. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 10–20 м – общий пробег за одну попытку на 30–50 м. Метания мяча в игрока, проходящего по линии в 8–10 м от бросающего. Эстафета «Посадка картофеля».

***Упражнения для развития прыгучести.*** Выпрыгивание вверх из глубокого приседа со взмахом руками с набивным мячом. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением боком, спиной и лицом вперед. Прыжки в глубину с возвышения. Прыжки со сменой ног на возвышенность и с возвышенности. Приседание на одной ноге, на обеих ногах с отягощением, с дополнительным весом партнера.

***Упражнения для развития специальной выносливости.*** Многократные пробежки отрезков 15, 20, 25 м со стартовым ускорением. Бег по игровой площадке между стойками или фишками. Челночный бег левым и правым боком. Соревнования в беге на 20–60 м. Эстафеты с бегом на 20–40 м по прямой или зигзагами. Серийное последовательное метание 10 теннисных мячей в цель диаметром 80 см с расстояния 6 м на скорость и точность в течение 20 сек. из положения стоя и с колена.

### ***Удары по мячу***

Стойки бьющего игрока, выбор места для удара по мячу. Способы держания биты одной и двумя руками.

***Удары битой с замаха:*** сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками.

**Удары по лежащему и подброшенному мячу:** по диагонали, нацеленные, между игроками, вдоль боковой линии, за игроков; по силе: за среднюю линию, к угловому флажку, к боковой линии, за линию кона. Удары низколепящие, по высокой или отвесной траектории, свечки, срезки.

**Подводящие и имитационные упражнения.** Удары ладонью, малой битой в школьной, вольной и беговой лапте. Подбрасывание мяча подающим игроком на разную высоту, с вращением и без него. Удар битой по подброшенному или отскочившему от земли мячу, от стены, с подброса другим игроком. Удары по мячу разными частями биты. Техника оставления биты после удара по мячу. Соревнования на правильное выполнение ударов по мячу. Упражнения по совершенствованию техники удара на силу и точность. Удары по мячу после оценки тактической расстановки водящей команды в учебно-тренировочных играх.

### **Ловля мяча**

Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками. Ловля на грудь низко и высоко летящих мячей, катящихся и отскочивших от земли, со средней и высокой скоростью. Ловля мяча стоя, сидя, лежа, в движении с разворота, в падении справа и слева. Подводящие и имитационные упражнения. Ловля мяча со своего подбрасывания, увеличивая, уменьшая или чередуя высоту подброса; с акцентом на амортизацию; летящего навстречу параллельно игроку; после броска о стену. Бросание и ловля мяча в парах и противостоящих колоннах, в движении: справа, слева при ходьбе и после остановок. Совершенствование ловли мяча с различных расстояний и в учебных играх. Бросание и ловля мяча в парах и противостоящих колоннах.

### **Передача мяча**

Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы, справа, снизу. Скрытые передачи. Подводящие и имитационные упражнения в парах, тройках и четверках, с одним и более мячами. Перемещения ходьбой, бегом, скачком. Стойки на полусогнутых в коленях ногах, с параллельным положением стоп, с опорой на впереди стоящую ногу. Передачи мяча партнеру: стоя на месте, после перемещений вперед, назад, вправо, влево; по силе: слабые, средние, сильные; на длинные, короткие и средние расстояния; по направлению передачи: прямые, диагональные, поперечные, ответные, выполняемые после перемещений в падении, лежа, сидя, сбоку, с разворота, из-за головы сверху, снизу с колена.

**Перебежки** Перебежки с разной скоростью, со стартовым ускорением, с финишным рывком и на короткие дистанции; одиночные и группой; одновременные и несвоевременные; в чередовании с падениями, прыжками, увертываниями, кувырками и остановками. Маневрирование. Перебежки на 10–30 м с изменением скорости и направления. Ложные движения игрока при перебежках: после неожиданной остановки с последующим рывком в другом направлении. Обманное движение корпусом с шагом в одну сторону – уход в другую. **Осаливание**

Броски мяча по неподвижной и движущейся мишени или по игроку; из различных исходных положений: стоя на месте, после перемещения, в прыжке, в падении, с колена; по направлению: по ходу перебегающего, навстречу бегущему, во след убегающему, вдоль боковой линии, при подходе к линии города или кона. Осаливание игроков, бегущих группой по прямой, враспынную, зигзагами, с внезапной остановкой, падением, наклоном или прогибанием туловища. Упражнения в метании мяча из положений стоя, с колена; с различных расстояний – 4–15 м; в игроков, совершающих условные перебежки: по прямой, зигзагами, с внезапными остановками, с падениями и т.д.

### **Учебные игры**

Учебные игры проводятся на тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры. В учебных играх совершенствуются базовые знания и практический опыт, выявляются индивидуальные особенности, определяются игровые функции каждого игрока в команде.

### **Содержание учебного плана 1 года обучения**

Правила техники безопасности на занятиях.

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом, педагогом. Выявление уровня первичной подготовки обучающихся в данном виде деятельности. Распорядок работы, правила поведения.

#### **Что мы знаем о лапте? Развитие русской лапты в России.**

*Теория:* Основные правила игры в лапту. Стойки и передвижения игроков.

Развитие русской лапты в России. Стойка игрока.

*Практика:* Общая физическая подготовка. Специальная физическая подготовка.

Техническая подготовка.

#### **Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности.**

*Теория:* Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Ловля высоко летящего мяча. Специально беговые упражнения. Основы техники и тактики игры. Ловля мяча после передачи партнера.

*Практика:* Основы техники осаливания. Игра Салки».

Основы техники наброса мяча. Метание мяча в цель.

Освоение техники удара битой «сверху». Игра в лапту по упрощенным правилам. Удары по мячу битой.

Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.

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

*Теория:* Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Приемы самомассажа. *Практика:* Круговая тренировка на совершенствование технических приемов (наброс мяча, осаливание, прием и передача, удар битой).

Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в мини-лапту.

Упражнения по самостраховке при падении. ОФП.

Игра русская Лапта. Совершенствование техники игры

Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в

лапту. **Игры.** *Практика:* Соревнования.

### **Содержание учебного плана 2 года обучения**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом, педагогом. Выявление уровня первичной подготовки обучающихся в данном виде деятельности. Распорядок работы, правила поведения. **Освоение техник. Основные правила.**

*Теория:* Основные правила игры в лапту.

Стойки и передвижения игроков.

*Практика:* Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м.

Подача мяча в круг подачи. Тест: бег 30 м.

Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.

Ловля высоко летящего мяча. Переосаливание.

Игра русская лапта. Тест: метание мяча на дальность.

Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Основы техники и тактики игры. Ловля мяча после передачи партнера.

Игра русскую лапту.

#### **Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности.**

*Теория:* Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности. Развитие быстроты.

*Практика:* Удары битой способом «сбоку». Развитие силы.

Удары по мячу битой. Удары с низу. Подача мяча. Игра в русскую лапту. **Сведения о строении и функциях организма человека.**

*Теория:* Сведения о строении и функциях организма человека. Развитие скоростно-силовых качеств.

*Практика:* Игра в мини-лапту. Ловля мяча в ближней зоне, передача в дальнюю зону партнеру. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. Техничко-тактические действия в нападении. Игра русская Лапта. **Сведения о строении и функциях организма человека.**

*Теория:* Влияние физических упражнений на организм занимающихся

*Практика:* Круговая тренировка на совершенствование технических приемов (наброс мяча, осаливание, прием и передача, удар битой).

Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в мини-лапту. **Игры. Практика:** Соревнования.

### **Содержание учебного плана 3 года обучения**

*Теория:* Инструктаж по технике безопасности. Знакомство обучающихся друг с другом, педагогом. Выявление уровня первичной подготовки обучающихся в данном виде деятельности. Распорядок работы, правила поведения. **Освоение техник.**

*Теория:* Оборудование и инвентарь. Правила игры в мини-лапту. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности.

*Практика:* Правила игры в мини-лапту. Тест: метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)

Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.

Игра мини-лапта. Техника игры в защите.

Развитие ловкости. Тест: челночный бег 3х10м.

Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании.

Игра в мини-лапту.

Переосаливание. Игра мини-лапта.

**Сведения о строении и функциях организма человека.** *Теория:* Сведения о строении и функциях организма человека. Развитие скоростно-силовых качеств.

*Практика:* Игра в мини-лапту. Тест: прыжок в длину с места.

Ловля мяча в ближней зоне, передача в дальнюю зону партнеру.

Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.

Техничко-тактические действия в нападении. Игра русская лапта.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Приемы самомассажа.

Удары битой способом «свеча».

Групповые действия, розыгрыш очков (2, 4, 6). Развитие координации.

Ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне

Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. **Игра в мини- лапту, русскую лапту.**

*Теория:* Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

*Практика:* Игра в мини-лапту. Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в мини-лапту. Игра в русскую лапту. Тест: бег 30 м.

Удары битой способом «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны

Ловля мяча в ближней зоне, передача в дальнюю зону партнеру

Командные действия, розыгрыш очков (8, 10, 12). Развитие координации.

Развитие выносливости. Тест: бег 1000 м.

Ловля мяча во 2-й зоне, передача в 4-ю зону, осаливание в 5-й зоне.

Упражнения по самостраховке при падении. ОФП.

Круговая тренировка на совершенствование технических приемов (наброс мяча, осаливание, прием и передача, удар битой).

Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в мини-лапту. Игра русская лапта. Совершенствование техники игры.

## Планируемые результаты:

### *Личностные:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

### *Метапредметные:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределяя нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности. ***Предметные:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры; – излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека,
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять; – подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;



- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными обучающимися, выделять отличительные признаки и элементы; –выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, изменяющихся, вариативных условиях.

**К концу курса обучения по дополнительной общеобразовательной программе обучающийся должен Знать:**

Основные правила игры в лапту.

Сведения о строении и функциях организма человека

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль

Освоение основных стоек и передвижений игроков

Освоение техник осаливания

Освоение техник наброса мяча

Освоение техники удара битой

Выполнение точных ударов битой по мячу Техничко-тактические

действия в нападении. **Уметь:**

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации;
- использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности.

### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала занятий (по расписанию)	Количество часов в неделю /год	Количество учебных недель/ часов 1 полугодие	Срок проведения текущей аттестации	Количество учебных недель/ часов 2 полугодие	Срок проведения аттестации результативности
1	1 октября	2/64	13/26	16-22 января	19/38	15-21 мая
2	1 октября	2/64	13/26	16-22 января	19/38	15-21 мая
3	1 октября	2/64	13/26	16-22 января	19/38	15-21 мая

### Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы:**– характеристика помещения для занятий по программе; перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы (в расчете на количество обучающихся);

1. Спортивный зал, набор мячей; Лапта (бита); Верёвки для разметки площадок; Флажки для установки на площадке и для судей; Свистки судейские; Скакалки; Набивные мячи; Гимнастические палки;
2. УЧЕБНЫЕ ПОСОБИЯ:
3. Печатные пособия

**Информационное обеспечение дополнительной общеобразовательной программы–**

1. Видеозаписи игр.
2. Музыкальное сопровождение процесса обучения.
3. Кинофильм «Лапта». Режиссер: Николай Конюшев. 1988 г.
4. Видеоролики обучения игре в лапту:

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

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

**Кадровое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы:**

Педагог дополнительного образования, занятый в реализации программы, имеет высшее педагогическое образование, прошедший медицинский осмотр, не имеющий ограничения допуска к педагогической деятельности

### Формы аттестации

Вид аттестации	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Промежуточная	по итогам полугодия	Определение степени усвоения обучающимся учебного материала. Определение готовности восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление детей, отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.	тест наблюдение

Итоговая я	В конце учебного года или курса обучения	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения	соревнование
---------------	--	---	--------------

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: дневник наблюдений, журнал посещаемости, протокол соревнований.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:  
соревнование.

#### **Оценочные материалы**

В качестве методов диагностики результатов обучения используются метод наблюдения.

Контрольные занятия включают в себя

- задания на проверку усвоения выученного материала, путем повторения каждым обучающимся,

Также в течение года применяется метод наблюдения, то есть педагог отслеживает наличие  
отсутствия или наличие прогресса у группы, у каждого обучающегося в отдельности.

**Мониторинг результатов обучения детей по дополнительной  
общеобразовательной программе «ЛАПТА»**

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Формы контроля
<p><b>Предметные результаты 1.Теоретическая подготовка:</b></p> <p>1.1 Теоретические знания по основным разделам учебного плана.</p> <p>Правила игры в лапту</p> <p>1 год - Правила Историческая справка, изучение правил игры оказание первой мед.помощи.</p> <p>2 год - Правила игры в лапту. Особенности развития физических качеств на занятиях лаптой.</p> <p>Приёмы самоконтроля.</p> <p>3 год - Значение и роль физической культуры для укрепления и сохранения здоровья человека.</p> <p>Особенности организации и проведение соревнований по лапте.</p> <p>Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий лаптой.</p> <p>1.2. Специальные умения:</p>	Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям	<p>- высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения)</p> <p>- полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки</p> <p>- не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий</p>	<p>оптимальный (отл) 10</p> <p>достаточный (хор) 5</p> <p>недостаточный (уд) 1</p>	Наблюдение Тестирование

-Основные стойки и передвижения; - Техники осаливания; -Техники наброса мяча: -Техники точных ударов битой по мячу; -Технико-тактические действия в нападении.				
<b>2. Практическая подготовка ребенка: 2.1.</b> Практические умения и навыки, предусмотренные программой 1год- Общая физическая подготовка. - бег на короткие и средние дистанции; - бег с ускорением; - игра «догонялки с мячом»; - эстафеты; - спортивные игры и др. 2год-специально беговые упражнения; подвижные и спортивные игры; эстафеты; упражнения с отягощением; силовая подготовка; 2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением. 2.3.Творческие навыки. Сила, ловкость, гибкость, прыгучесть.	Соответствие практических умений и навыков обучающегося программным требованиям. Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.  Креативность в выполнении практических заданий	Высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения)  - полное освоение программы, но при выполнении заданий допускаются незначительные ошибки  - не полное освоение программы, допускает существенные ошибки в знаниях предмета и при выполнении практических заданий	оптимальный (отл) 10  достаточный (хор) 5  недостаточный (уд) 1	Наблюдение Тестирование Контрольное занятие
<b>3.Метапредметные результаты</b> овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах	Управление своей деятельностью, инициативность, самостоятельность	Высоко развита способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений. Успешно	оптимальный (отл) 10	Наблюдение Контрольное занятие

<p>физкультурной деятельности;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;</li> </ul> <p>Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>•соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;</li> <li>•адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;</li> </ul> <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>*учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве *договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;</li> <li>*контролировать действия партнёра в парных упражнениях;</li> <li>•осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;</li> <li>•задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.</li> </ul>	<p>Речевая деятельность, навыки сотрудничества</p> <p>Работа с информацией</p> <p>выполнение логических операций сравнения, анализа, обобщения</p>	<p>решает предметные задачи</p> <p>Способен к самостоятельному усвоению новых знаний и умений. Испытывает затруднения при решении предметных задач</p> <p>Не всегда способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений. Испытывает существенные затруднения при решении предметных задач</p>	<p>достаточный (хор) 5</p> <p>недостаточный (уд) 1</p>	
--	--	---	--	--

<p><b>4. Личностные результаты</b></p> <p>Система ценностных отношений</p> <p>Мотивация</p>	<p>-соблюдении норм и правил поведения, принятых в образовательном учреждении; - прилежание и ответственности за результаты обучения.</p>	<p>-Имеет высокие достижения в личностном развитии. Знает и выполняет основные моральные нормы, понимает их социальную необходимость</p> <p>-Имеет достаточные достижения в личностном развитии. Ориентирован на выполнение норм на основе понимания их социальной необходимости.</p> <p>-Наблюдаются незначительные достижения в личностном развитии. Не всегда выполняет нормы, испытывает затруднения в понимании их социальной необходимости</p>	<p>оптимальный (отл) 10</p> <p>достаточный (хор) 5</p> <p>недостаточный (уд) 1</p>	<p>Наблюдение Диагностика</p>
---	---	--	--	-----------------------------------

## Методические материалы

### **Методы обучения:**

По источнику знаний: практические

По уровню познавательной деятельности: объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично – поисковый (эвристический), исследовательский

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации занятий: встреча с интересными людьми, игра, соревнование.

### **Педагогические технологии:** технология

группового обучения, технология разноуровневого

обучения, технология развивающего обучения,

технология проблемного обучения, технология

индивидуализации обучения,

технология дифференцированного обучения,

Алгоритм учебного занятия

Теоретический материал

Общая физическая подготовка

Тактические взаимодействия игроков водящей команды

Тактические взаимодействия игроков бьющей команды

Учебная игра

## Список используемой литературы *Литература для*

### **педагога:**

1. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
2. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 2011
3. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская Лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 2010.
4. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. - Уфа: БГПИ, 2011
5. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелипин В.И. Лапта. Учебное пособие. - Сибай: Сибайский институт БГУ, 2013
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физ-культура и спорт, 2012
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2012
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд., испр. и доп. - Минск: Высшая школа, 2010.
9. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
10. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелипин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 2012
11. Ломан Н.В. Бег, прыжки, метания/ Пер. с нем. - 2 изд., доп. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
13. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2012.



15. Платонов В Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб.пособие для институтов физической культуры. - Киев.: Выща школа, 2012.
16. Психология и современный спорт / Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
17. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под об.ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
18. Филип В.П., Фомин Н А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
19. Шулятьев В Н. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб.метод, рекомендации. - Омск, 2010.
20. Яхонтов Е.Р. Методические рекомендации по обучению юных баскетболистов двигательным действиям, подготовка для детских тренеров.-Л.: 2013. Вып. 1.-С. 5-13.

***Литература для обучающихся:***

1. Былеева Л.В., П.М. Коротков «Подвижные игры» Москва, 2012г.
2. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелипин В.И. Лапта. Техничес-кая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 2012
3. Ломан Н.В. Бег, прыжки, метания/ Пер. с нем. - 2 изд., доп. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
4. Озолин Н.Г. «Современная система спортивной тренировки» Москва, 2013г.