

**МБОУ «Комсомольская СОШ»**  
**Тамбовский муниципальный округ**

Рассмотрена на заседании  
Методического совета школы и  
рекомендована к утверждению  
протокол № 4 от 29.08.2024 г

Утверждена  
приказом № 139 от 30.08.2024 г

Директор школы  О.В. Зеткина



**Дополнительная общеобразовательная программа**  
**Физкультурно-спортивной направленности**  
**«Лапта»**

(разноуровневая)  
Возраст занимающихся 12-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель: Леонова Ангелина Витальевна  
Педагог дополнительного образования

п. Комсомолец, 2024 г.

## ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА ПРОГРАММЫ

<b>1. Учреждение</b>	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Комсомольская средняя общеобразовательная школа»
<b>2. Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лапта»
<b>3. Сведения об авторах (составителе):</b>	
3.1.Ф.И.О., должность	Леонова Ангелина Витальевна – педагог дополнительного образования
<b>4. Сведения о программе:</b>	
4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;</p> <p>Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»</p> <p>Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лапта», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022г. № 954 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лапта»</p> <p>Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);</p> <p>Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.09.2013, №1008;</p>

	<p>Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»</p> <p>Программа составлена в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.,</p> <p>письмом управления образования и науки Тамбовской области от 08.06.2017 №1.06-10/2206,</p> <p>письмом комитета образования администрации города Тамбова 14.06.2017 №36-30-2610/17, уставом МБУДО ЦДОД</p>
4.2. Тип	Модифицированная
4.3. Направленность	Физкультурно-спортивная
4.4. Уровень содержания	Разноуровневая
4.5. Область применения	Дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	1 год
4.7. Год разработки программы	2023

4.8.Возрастная категория обучающихся	12-16 лет
--------------------------------------	-----------

## Содержание

### Блок № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка	6
1.2 Цель и задачи программы	9
1.3 Содержание программы	11
1.4 Планируемые результаты	19

### Блок № 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

2.1 Календарный учебный график	21
2.2 Условия реализации программы	47
2.3 Формы аттестации	48
2.4 Оценочные материалы	48
2.5 Методические материалы	49
2.6 Список литературы	50

# **Блок № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

## **1.1 Пояснительная записка**

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «лапта», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 9 ноября 2022г. № 954 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «лапта»
4. Концепция развития дополнительного образования детей (утвержденной распоряжением правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
5. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29.09.2013, №1008;
6. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14» «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

Программа составлена в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, (включая разноуровневые программы), разработанными Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015г.,

письмом управления образования и науки Тамбовской области от 08.06.2017 №1.06-10/2206, письмом комитета образования администрации города Тамбова 14.06.2017 №36-30-2610/17, уставом МБУДО ЦДОД

Большим преимуществом лапты по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в современных условиях играет немаловажную роль. При проведении занятий не требуется больших средств на приобретение оборудования и инвентаря. Для игры достаточно простой ровной площадки размером 45-55 м в длину, 25-40 м в ширину, несколько цельнодеревянных бит длиной от 60 до 110 см и мяча для игры в большой теннис. Лапта – это двухсторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Цель одной команды совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу, в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде два очка. Цель другой команды не дать соперникам сделать перебежки посредством осаливания мячом и поймать больше «свечей», причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки. Игровая деятельность в лапте таит в себе большие возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей занимающихся. Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение задач по формированию двигательных навыков и развитию определенных интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся и организацию условий для их лучшего решения. Занятия лаптой способствуют развитию у обучающихся основных физических качеств. Важнейшим качеством для игры в лапту является скорость. Она зависит не только от двигательных реакций, но и от быстроты мышления и уровня развития морально-волевых качеств. Силовые качества в лапте находят свое выражение в выполнении удара по мячу, в прыжковой деятельности, в скорости бега и т.д. Для развития этого качества на занятиях применяются упражнения с набивными мячами, утяжеленными битами, приседания с отягощением, метания мячей на дальность. В процессе игры воспитываются и

такие физические качества как ловкость, гибкость, скорость, выносливость и их сочетания, которые необходимы для всестороннего развития школьника. Эффективность занятий по лапте в общеобразовательной школе достигается рациональным планированием учебного материала. Занятия в лапту предполагают проведение обучения на открытом воздухе с использованием естественной площадки с травяным покрытием. Однако проведение обучения можно организовать и в спортивном зале. Лапта в закрытых помещениях будет способствовать подготовке учащихся и позволит сохранить необходимые навыки в течение года.

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

**Новизна программы** в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения, на основе индивидуального подхода к каждому занимающемуся. Уделяет большое внимание вопросу воспитания и развития потребности к здоровому образу жизни. Воспитывает гармоничного человека с эмоционально-волевой устойчивостью к неблагоприятным факторам. В процессе занятий большое значение уделяется и интеллектуальному воспитанию, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

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

**Педагогическая целесообразность программы** позволяет решить проблемы занятости свободного времени обучающихся, формирования

физических качеств, пробуждения интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

**Направленность программы** – физкультурно-спортивная.

**Форма обучения** – очная.

**Форма организации занятий** – индивидуальная, групповая.

**Наполняемость группы** – до 15 человек

**Целевая аудитория:** 12-16 лет. В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Продолжительность программы** – 1 год.

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения программы составляет 204 часа.

**Режим занятий** – 6 академических часов в неделю (3 раза в неделю по 2 часа)

Количество часов в неделю/год: 6/204

**Формат проведения занятий.** Основной формой образовательного процесса является занятие, которое включает в себя часы теории и практики-тренировки. При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

## **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** формировать и развивать физические способности и навыки учащихся, формировать моральные и волевые качества через занятия русской лаптой в доступной форме.

### **Задачи:**

#### **Образовательные**

- обучать основам знаний по анатомии, физиологии и гигиене человека, профилактике травматизма;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);
- расширять объём знаний о различных видах двигательной активности, освоение техники движений.

#### **Развивающие**

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развивать двигательные способности детей;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

#### **Воспитательные**

- воспитывать волевые качества: целеустремленность, настойчивость, формирование характера, утверждение активной жизненной позиции, оптимизма;
- воспитывать чувство ответственности за себя и команду;
- воспитывать умения самосовершенствоваться.

### 1.3 Содержание программы

#### Учебный план

№ п/п	Наименование разделов, тем	Всего часов	Из них		Форма аттестации, контроля
			теория	практика	
<b>1.</b>	<b>Теоретические сведения</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>Опрос, тест</b>
1.1	Комплектование групп. Вводное занятие.	1	1	-	
1.2	Правила техники безопасности на занятиях. Русская лапта – национальный вид спорта.	0,5	0,5	-	
1.3	Правила игры.	0,5	0,5	-	
<b>2.</b>	<b>Общая физическая подготовка</b>	<b>116</b>	<b>0,5</b>	<b>115,5</b>	<b>Сдача нормативов</b>
2.1	Легкоатлетические упражнения	29	-	29	
2.2	Акробатические упражнения	17	-	17	
2.3	Прыжковые упражнения	18	-	17,5	
2.4	Метание	17	-	17	
2.5	Спортивные и подвижные игры	35	-	35	
<b>3.</b>	<b>Специальная физическая подготовка</b>	<b>38</b>	<b>0,5</b>	<b>37,5</b>	<b>Сдача нормативов</b>

3.1	Специальные подготовительные физические упражнения	6	-	6	
3.2	Упражнения по овладению техникой игры	6	-	6	
3.3	Упражнения по формированию тактических приемов игры	6	-	6	
3.4	Круговая тренировка	6	-	6	
3.5	Двухсторонняя игра	8	-	7,5	
3.6	Специальные подготовительные игры	6	-	6	
<b>4.</b>	<b>Техническая подготовка</b>	<b>30</b>	<b>0,5</b>	<b>29,5</b>	<b>Сдача нормативов</b>
4.1	Стойки и перемещения	4	-	4	
4.2	Ловля мяча	3	-	2,5	
4.3	Удары битой по мячу	4	-	4	
4.4	Передачи мяча	4	-	4	
4.5	Осаливание и переосаливание	4	-	4	
4.6	Перебежки	8	-	8	
4.7	Подача мяча	3	-	3	
<b>5.</b>	<b>Тактическая подготовка</b>	<b>6</b>	<b>0,5</b>	<b>5,5</b>	<b>Сдача нормативов</b>

5.1	Индивидуальные действия	3	-	3	
5.2	Групповые и командные действия	3	-	2,5	
<b>6.</b>	<b>Правила соревнований в лапте</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>Опрос</b>
<b>7.</b>	<b>Соревнования</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>Участие в соревнованиях</b>
<b>8.</b>	<b>Контрольные упражнения</b>	<b>4</b>	<b>-</b>	<b>4</b>	<b>Сдача нормативов</b>
<b>9.</b>	<b>Медицинский осмотр</b>	<b>2</b>	<b>-</b>	<b>2</b>	<b>-</b>
	<b>Итого:</b>	<b>204</b>	<b>6</b>	<b>198</b>	

## Содержание учебного плана

### Теоретическая подготовка

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формирование личности.  
 2. Социальное значение спорта. 3. Сведения о строении и функциях организма человека. 4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. 5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. 6. Правила игры в русскую лапту. 7. Оборудование и инвентарь.

### Общая физическая подготовка

*Теория:* значение ОФП в занятиях по лапте

*Практика:* 1. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением 10,20,30,40 м., повторный бег 2-3 раза по 20-30 м, бег медленный до 15 минут.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: секундомер, флажки, фишки, свисток.

2. Акробатические упражнения: упражнения без предметов (упражнения для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза, для мышц брюшного пресса), упражнения с предметами (со скакалкой, с набивными мячами), упражнения на гимнастических снарядах (лазание по гимнастической стенке, канату, смешанные висы), перекувырки вперед, кувырки вперед, стойка на лопатках.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, мячи, гимнастические скамейки, маты, снаряды, канат.

3. Прыжковые упражнения: прыжки с места в длину, вверх, вперед и назад, прыжки на одной ноге, с ноги на ногу.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, гимнастические скамейки, маты, обручи.

4. Метание: метание теннисного мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250г) на дальность с места и разбега.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: теннисные мячи, гранаты (250 г).

5. Подвижные игры: «Мяч в сетку», «Передал-садись», «Рывок мячом», «Метко в цель», «Живая цель», «Догони партнера», «Увертка», «Подбивший мяч», «Свечи».

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (игровой).

Техническое оснащение: скакалки, мячи, обручи.

**Специальная физическая подготовка**

*Теория:* значение СФП в занятиях по лапте

*Практика:* Бег: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках ( 5, 10, 5, 20, 30 м), с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений, бег с остановками и с резким изменением направления, челночный бег на 5,10 15м. Прыжки: одиночные и серийные, толчком двумя и одной ногой. Круговая тренировка: работа по станциям а) стартовая скорость (4 стартовых ускорений по 10,15 м из разных исходных положений); б) бросок малого мяча в стену, на дальность отскока, 12-15 раз; в) сгибание и разгибание рук в упоре; г) ловля и передача малого теннисного мяча 20 попыток; д) прыжки через скакалку 50 раз. Эстафеты и подвижные игры: «Звездная эстафета», «Стремительный мяч», «Кто вперед», «Рывок мячом», « Кто самый ловкий», «Догони партнера». Двухсторонняя игра: игра в русскую лапту, выполнение определенных установок учителя.

### **Техническая подготовка**

*Теория:* значение технической подготовки в занятиях по лапте

*Практика:* Техника защиты.

1. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук.
2. Перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетание способов перемещения.
3. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лёжа, стоя, боком, сидя на площадке. Ловля мяча летящего свечой.
4. Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния, с дальнего расстояния. Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лёжа на площадке.

5. Выполнение передачи мяча. Передача мяча с близкого расстояния, со среднего расстояния, с дальнего расстояния на точность. Выполнение передачи мяча на точность, стоя спиной к партнёру. Выполнение передачи мяча с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи мяча сидя, лёжа на полу. Выполнение передачи мяча на звуковой сигнал. Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

6. Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся мишеням. Броски мяча в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увёртывание. Броски мяча правой и левой руками по движущимся целям.

7. Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

8. Поддача мяча. Поддача мяча на различные высоты (от 50см до 3 м). Поддача мяча за счет ног, за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг поддачи). Поддача мяча на точность приземления.

Техника нападения.

1. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечей». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт).

2. Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заднюю зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой.

3. Удар сбоку. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на верёвке или резине. Удары на дальность. Удар битой на расстояние 10м (удар «подставкой»). Удар после, которого мяч летит по низкой траектории. Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу,

подброшенному на 50см, 1 м, 1.5 м. Удары битой на заданное расстояние. Удары битой в заданные зоны.

4. Удар «свечей». Выбор биты. Способы держания биты. Удары по низко подброшенному мячу. Удары по высоко подброшенному мячу. Удары в заданные зоны. Удары на точность приземления. Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии.

5. Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперёд: шаги, прыжки, бег, остановка. Сочетание способов перемещения. Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью. Бег 100 м с разделительным стартом ( пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении).

6. Челночный бег 10х10. Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лёжа, сидя, стоя спиной), обегая на пути различные препятствия. Зигзагообразный бег и по дуге.

7. Акробатические упражнения. Различные виды кувырков. Упражнения по самостраховке при падении.

8. Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами. Разнообразные прыжки: в длину, в высоту.

9. Самоосаливание. Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег 100 м (50 м по коридору вперёд с максимальной скоростью, развернуться, 50 м обратно, при этом бегущий не должен наступить на линии, ограничивающие коридор).

### **Тактическая подготовка**

*Теория:* значение тактической подготовки занятиях по лапте, общие положения тактики

*Практика:* Тактика защиты.

Индивидуальные действия.

Выбор места для ловли мяча при ударе («сверху», «сбоку», «свеча»).

Действия защитника: 1. при пропуске мяча, летящего в его сторону 2. при страховке своих партнёров при ударе сверху 3. при выборе места для осаливания перебежчика 4. при выборе места для получения мяча от партнёра 5. при обратном переосаливании 6. при расположении нападающего за линией кона 7. при перебежке нападающих

Групповые действия.

Действия группы защитников передней линии при ударах сверху. Действия игроков задней линии при ударах сбоку. Взаимодействие подающего, центрального правого, (левого) дальнего защитников при выполнении перебежки с линии дома. Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона. Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. Взаимодействие игроков передней и задней линии при ударах «свеча». Взаимодействие игроков при осаливании перебежчика.

Командные действия. Система игры в защите.

Действия команды: 1. при ударе «сверху»; 2. при ударе «сбоку» и «свечей»; 3. проигрывающий матч; 4. в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар; 5. при одиночных перебежках соперника; 6. при групповых перебежках соперника; 7. при ударе, когда мяч улетает за боковую линию; 8. самоосаливание соперника.

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Выбор удара («сверху», «сбоку», «свеча») при той или иной ситуации. Направление удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика при осаливании его партнёра. Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнёры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия подающего при ошибках защитников.

Групповые действия.

Групповые перебежки за линию кона, за линию дома. Виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, веером). Групповая перебежка команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков.

Командные действия.

Командные действия при игре в нападении: 1. преимущественное использование игроками ударов способом «сверху»; 2. преимущественное использование игроками ударов способом «свечой»; 3. преимущественное использование игроками дальних боковых ударов. Расстановка игроков в порядке очередности и пробития ударов. Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1-12 очков. Действия команды, выигрывающей в ходе встречи с небольшим преимуществом, с большим преимуществом. Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар.

**Правила соревнований в легкой атлетике:** изучение правил соревнований по лапте и разбор основных ошибок.

**Соревнования:** участие в соревнованиях согласно плану спортивных мероприятий.

**Контрольные упражнения:** контроль по ОФП и СФП, контрольные испытания в начале и конце учебного года, контрольные игры.

**Медицинский осмотр:** обследование при комплектовании группы и по окончании учебного года.

#### 1.4 Планируемые результаты

По окончании реализации программы, обучающиеся должны:

Знать:

- технику безопасности на занятиях лапты, гигиену, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Питание, самоконтроль. Оказание первой помощи при травмах;
- техническую и тактическую подготовку;
- правила соревнований по лапте;

- терминологию лапты.

Уметь:

- терминологию лапты;
- анализировать и оценивать игровую ситуацию;
- самостоятельно применять полученные знания на занятиях;
- взаимодействовать со сверстниками при проведении подвижных игр и соревнований;
- обладать тактикой нападения и защиты.

Владеть:

- умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- навыками систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);
- чувством ответственности за себя и команду;
- умением работать в коллективе.

## Блок № 2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

### 2.1 Календарный учебный график

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
1				Комплектование групп. Роль физической культуры и спорта в обществе и формирование личности. Социальное значение спорта. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	Теория	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
2				Правила техники безопасности на занятиях. Оборудование и инвентарь. Правила игры в русскую лапту. История русской лапты.	Теория	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
3				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
4				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
5				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
6				Специальные подготовительные физические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
7				Упражнения по овладению техникой игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
8				Метание	Теория	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
9				Акробатические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
10				Прыжковые упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
11				Специальные подготовительные физические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
12				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
13				Специальные подготовительные физические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
14				Акробатические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
15				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
16				Метание	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
17				Упражнения по овладению техникой игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
18				Прыжковые упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
19				Специальные подготовительные физические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
20				Упражнения по формированию тактических приемов игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
21				Упражнения по формированию тактических приемов игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
22				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
23				Метание	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
24				Прыжковые упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
25				Специальные подготовительные физические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
26				Упражнения по овладению техникой игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
27				Специальные подготовительные физические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
28				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
29				Упражнения по овладению техникой игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
30				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
31				Прыжковые упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
32				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
33				Метание	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
34				Стойки и перемещения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
35				Упражнения по овладению техникой игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
36				Упражнения по формированию тактических приемов игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
37				Стойки и перемещения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
38				Метание	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
39				Упражнения по овладению техникой игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
40				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
41				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
42				Круговая тренировка	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
43				Стойки и перемещения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
44				Упражнения по формированию тактических приемов игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
45				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
46				Прыжковые упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
47				Акробатические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
48				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
49				Упражнения по формированию тактических приемов игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
50				Метание	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
51				Стойки и перемещения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
52				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
53				Упражнения по формированию тактических приемов игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
54				Ловля мяча	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
55				Удары битой по мячу	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
56				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
57				Прыжковые упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
58				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
59				Специальные подготовительные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
60				Акробатические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
61				Удары битой по мячу	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
62				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
63				Прыжковые упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
64				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
65				Круговая тренировка	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
66				Ловля мяча	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
67				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
68				Акробатические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
69				Перебежки	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
70				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
71				Удары битой по мячу	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
72				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
73				Метание	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
74				Специальные подготовительные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
75				Ловля мяча	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
76				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
77				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
78				Передачи мяча	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
79				Прыжковые упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
80				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
81				Специальные подготовительные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
82				Перебежки	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
83				Акробатические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
84				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
85				Удары битой по мячу	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
86				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
87				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
88				Метание	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
89				Специальные подготовительные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
90				Прыжковые упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
91				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
92				Акробатические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
93				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
94				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
95				Перебежки	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
96				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
97				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
98				Метание	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
99				Круговая тренировка	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
100				Передачи мяча	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
101				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
102				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
103				Передачи мяча	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
104				Прыжковые упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
105				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
106				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
107				Специальные подготовительные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
108				Акробатические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
109				Осаливание и переосаливание	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
110				Индивидуальные действия	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
111				Групповые и командные действия	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
112				Акробатические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
113				Метание	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
114				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
115				Прыжковые упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
116				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
117				Перебежки	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
118				Акробатические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
119				Специальные подготовительные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
120				Осаливание и переосаливание	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
121				Метание	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
122				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
123				Прыжковые упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
124				Подача мяча	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
125				Прыжковые упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
126				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
127				Передачи мяча	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
128				Акробатические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
129				Перебежки	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
130				Метание	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
131				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
132				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
133				Акробатические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
134				Круговая тренировка	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
135				Прыжковые упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
136				Осаливание и переосаливание	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
137				Двухсторонняя игра	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
138				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
139				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
140				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
141				Акробатические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
142				Двухсторонняя игра	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
143				Прыжковые упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
144				Метание	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
145				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
146				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
147				Акробатические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
148				Подача мяча	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
149				Прыжковые упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
150				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
151				Подача мяча	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
152				Метание	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
153				Круговая тренировка	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
154				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
155				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
156				Групповые и командные действия	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
157				Акробатические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
158				Прыжковые упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
159				Перебежки	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
160				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
161				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
162				Двухсторонняя игра	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
163				Метание	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
164				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
165				Перебежки	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
166				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
167				Двухсторонняя игра	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
168				Акробатические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
169				Метание	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
170				Круговая тренировка	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
171				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
172				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
173				Двухсторонняя игра	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
174				Акробатические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
175				Метание	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
176				Прыжковые упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
177				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
178				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
179				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
180				Осаливание и переосаливание	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
181				Двухсторонняя игра	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
182				Индивидуальные действия	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
183				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
184				Групповые и командные действия	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
185				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
186				Индивидуальные действия	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
187				Двухсторонняя игра	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
188				Перебежки	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
189				Спортивные и подвижные игры	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
190				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
191				Двухсторонняя игра	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	промежуточный
192				Легкоатлетические упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
193				Правила соревнований в легкой атлетике	Теория	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
194				Правила соревнований в легкой атлетике	Теория	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
195				Медицинский осмотр	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный
196				Медицинский осмотр	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Промежуточный

№ п/п	Дата (план)	Дата (факт)	Время проведения занятий	Тема занятия	Форма занятий	Количество часов	Место проведения	Форма контроля
197				Контрольные упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Итоговый
198				Контрольные упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Итоговый
199				Соревнования	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Итоговый
200				Соревнования	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Итоговый
201				Контрольные упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Итоговый
202				Контрольные упражнения	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Итоговый
203				Соревнования	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Итоговый
204				Соревнования	Практика	1	МБОУ «Комсомольская СОШ»	Итоговый

## 2.2 Условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный и тренажерный зал, стадион.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Бита для игры в лапту	Штук	14
2.	Манишка для игры в лапту	Штук	10
3.	Мяч для игры в лапту	Штук	50
4.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	Штук	4
5.	Мяч футбольный	Штук	2
6.	Скакалка гимнастическая	Штук	14
7.	Скамейка гимнастическая	Штук	4
8.	Стойка для разметки игрового поля	штук	6
9.	Утяжелители для ног	Пар	14
10.	Утяжелители для рук	Пар	14
11.	Перекладины для подтягивания в висе	Штук	5
12.	Гимнастические маты	Штук	10
13.	Секундомер	Штук	2
14.	Чехол для переноса биты и мячей	Штук	2

## 2.3 Формы аттестации

Виды контроля:

Текущий контроль с использованием методов:

- педагогического наблюдения;
- опроса;
- приема нормативов.

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

Соревнования.

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

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

## 2.4 Оценочные материалы

### Контрольные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Упражнения					
		12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет
<i>Девушки</i>						
1.	Бег 30 м (с)	5,9	5,8	5,7	5,7	5,7
2.	Челночный бег (5х6) (с)	12,2	11,9	11,6	11,3	11,3
3.	Бег 100 м с изменением направления	22,4	20,1	19,8	19,1	18,7
4.	Прыжок в длину с места (см)	165	185	187	192	198
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	5,8	6,8	7,2	8,5	9,4

<i>Юноши</i>						
1.	Бег 30 м (с)	5,5	5,3	5,1	5,1	5,0
2.	Челночный бег (5х6) (с)	12,1	11,8	11,0	10,5	10,2
3.	Бег 100 м с изменением направления	21,2	19,2	18,5	17,9	17,1
4.	Прыжок в длину с места (см)	182	190	200	210	213
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	5,2	6,5	7,8	9,7	11,4

## 2.5 Методические материалы

Образовательный процесс, организуемый в рамках данной программы, осуществляется в очной форме. При организации работы соединяется в одно целое игра, труд и обучение, что помогает обеспечить единство решения познавательных и практических задач.

Для реализации содержания программы используются различные формы проведения занятий в очной форме: тренинг, игры, итоговое занятие, контрольное занятие, соревнование.

Это позволяет применять такие методы обучения:

Методы организации учебно-познавательной деятельности: словесный, наглядный, игровой, практический.

Методы стимулирования учебно-познавательной деятельности: метод создания ситуации успеха, метод соревнования, мотивации, поощрения.

Для достижения поставленной цели и задач программы используются следующие педагогические принципы:

Систематичности - регулярность занятий, повышение нагрузки, увеличение количества упражнений, усложнение техники их исполнения;

доступности – обучение упражнениям от простого к сложному, от известному к неизвестному, учитывая степень подготовленности ребенка;

последовательности – разучивание движений и упражнений приемом фиксации отдельных положений, этапов движения, которые отрабатываются отдельно, а после освоения всех операций объединяются в единую форму всего движения или упражнения;

закрепления навыков – многократное выполнение упражнений, умение выполнять их самостоятельно, вне занятий;

целостности – единство обучения, воспитания и развития, сочетание практических занятий с краткими беседами о легкой атлетике и спорте в целом;

гуманизации - личностно-ориентированный подход в воспитании и обучении, учет возрастных и индивидуальных особенностей, создание атмосферы доброжелательности и взаимопомощи, влияющую на мотивацию деятельности ребенка и обеспечивающую саморазвитие, совершенствование личности.

В ходе реализации программы применяются современные педагогические технологии: личностно-ориентированного обучения, дифференцированного, развивающего и проблемного обучения, игровые, здоровьесберегающие, информационно-коммуникативные технологии.

Условно каждое занятие можно разделить на следующие связанные между собой части:

1. вводная часть;
2. основная часть
3. заключительная часть.

## 2.6 Список литературы

1. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. - Уфа: БГПИ, 1997.
2. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.
3. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелипин В.И. Лапта. Учебное пособие. - Сибай: Сибайский институт БГУ, 1999.
4. Валиахметов Р.М. – к. п. н. доцент. Играйте в русскую лапту. Практический материал для преподавателей физической культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре лапта. Учебное пособие. Изд. БашГПУ. Уфа-2003г.- 36 с.
5. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
7. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд., испр. и доп. - Минск, 1985.
8. Гусев Л.Г., старший преподаватель. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков. Изд-во: Башгоспедуниверситет, 2003г.-36с.

9. Костарев А.Ю. Русская лапта. Правила соревнований. Изд. Советский спорт. Год изд. 2004
10. Костарев А.Ю. Учебно-методическое пособие. Русская лапта. Техника и тактика игры.- Изд. БашГПУ. Уфа-2003г.- 47с.
11. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелипин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996.
12. Ломан Н.В. Бег, прыжки, метания/ Пер. с нем. - 2 изд., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
13. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
14. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1988, 288с.