

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
на заседании методического совета
Протокол №3 от «12» апреля 2024 г.

Утверждено приказом директора
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Сургутская технологическая школа»
от 17.04.2024 г. №СТШ-13-235/4

Подписано электронной подписью

Сертификат:
4E67F17633921768FCF366CFEC8F38D5
Владелец:
Финадеева Оксана Нурудиновна
Действителен: 24.04.2024 с по 18.07.2025

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
физкультурно-спортивная направленности

«Русская лапта»
(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 11-17 лет
Срок реализации программы: 36 недель
Количество учебных часов: 72
Автор-составитель программы:
Кошкарров Денис Анатольевич

СУРГУТ,
2024

**ПАСПОРТ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ) ПРОГРАММЫ**

Название программы	«Русская лапта»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога, реализующего дополнительную общеобразовательную программу	Кошкарлов Денис Анатольевич
Год разработки или модификации дополнительной общеобразовательной программы	2024
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Программа рассмотрена на заседании методического совета: Протокол №3 от 12.04.2024. Утверждена приказом директора МБОУ «СТШ» от 17.04.2024 г. №СТШ-13-235/4
Информация и наличие рецензии	нет
Цель	Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.
Задачи	<p><i>образовательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - обучить техническим приёмам и правилам игры; - обучить тактическим действиям; - о обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; <p><i>воспитательные</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - создать условия для выработки организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формировать потребности к ведению здорового образа жизни. <p><i>развивающие</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - повысить технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - совершенствовать навыки и умения игры; - развивать физические качества, укрепление здоровья, расширять функциональные возможности организма
Ожидаемые результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> - выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке; - участие в соревнованиях школьного и городского уровня; - повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; - устойчивое овладение умениями и навыками игры; - развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы; - сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;

	<ul style="list-style-type: none"> - укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням; - умение контролировать психическое состояние.
Срок реализации программы	1 год
Количество часов в неделю / год	2 часа в неделю, 72 часа в год
Возраст обучающихся	11-17 лет
Формы занятий	Учебно-тренировочное занятие Формы обучения: индивидуальная, групповая, фронтальная, поточная
Методическое обеспечение	<ul style="list-style-type: none"> - учебники по физической культуре, - методические пособия по лапте, спортивным играм, методике занятий и тренировок, - правила соревнований, инструкции по технике безопасности, - нормативные документы по дополнительному образованию, - учебные карточки с заданиями, разработанные и утверждённые тесты, - нормативы по контролю ОФП, технической, тактической и теоретической подготовок и т.п.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	<ol style="list-style-type: none"> 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. Спортивная экипировка

Аннотация

Программа «Русская лапта» направлена на создание условий для физического воспитания и физического развития учащихся. Формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта. Организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни. Лапта - русская народная игра. Она передавалась из поколения в поколение, выбирая в себя лучшие национальные традиции. Помимо сохранения народных традиций игры оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи. Острота борьбы и высокое индивидуальное мастерство в ударах битой, коллективные действия в атаке и защите, быстрый бег, красивые комбинации – все это именно и делает игру неповторимым. Игра в лапту (мини-лапта) направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Срок реализации: 1 год (72 часа), 2 часа в неделю.

Программа рассчитана: на возраст 11-17 лет, количество человек в группе 15, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься баскетболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Форма обучения: очная.

Уровень освоения программы: базовый.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Русская лапта» реализуется в физкультурно-спортивной направленности.

Актуальность программы дополнительного образования.

Программа служит основой для эффективного построения образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе. Учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в частности в лапты).

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральный уровень:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями).

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей» (с изменениями).

- Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Приказ Министерства просвещения РФ от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

- Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий».

Региональный уровень:

- Закон ХМАО – Югры от 01.07.2013 № 68 «Об образовании в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» (с изменениями).

- Закон ХМАО – Югры № 104-оз от 16.10.2006 «О государственном-общественном управлении в сфере дополнительного образования детей, общего и профессионального образования Ханты-Мансийского автономного округа –Югры».

- Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, Департамента культуры Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, Департамент физической культуры и спорта Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 27.12.2022 № 3081/302/01-09/490 «Об утверждении Плана мероприятий («дорожная карта») по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

- Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры 04.08.2016 № 1224 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре» (с изменениями).

- Приказ Департамента образования и молодежной политики Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 30.10.2020 № 10-П-1589 «Об обеспечении персонифицированного учета детей, занимающихся по дополнительным общеобразовательным программам в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

Муниципальный уровень:

- Постановление Администрации г. Сургута от 13.12.2013 № 8993 «Об утверждении муниципальной программы «Развитие образования города Сургута на период до 2030 года» (с изменениями и дополнениями).

- Постановление Администрации г. Сургута от 08.11.2016 № 8249 «Об утверждении программы персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городе Сургуте на 2021 - 2025 годы» (с изменениями).

- Постановление Администрации г. Сургута от 08.10.2021 «Об утверждении положения о персонифицированном дополнительном образовании детей в муниципальном образовании городской округ Сургут Ханты-Мансийского автономного округа – Югры, об организации предоставления сертификатов дополнительного образования».

- Приказ департамента образования Администрации города № 12-03-78/3, департамента культуры и молодежной политики Администрации культуры № 09.02.2023, управления физической культуры и спорта Администрации культуры № 03.03.15/3 от 09.02.2023 «Об утверждении плана мероприятий («дорожная карта») по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этапа (2022-2024), показателей эффективности её реализации в муниципальном образовании городской округ Сургут».

- Приказ департамента образования Администрации города 12-03-669/3, комитета культуры Администрации города 04-03-50/2, управления физической культуры и спорта № 03-03-61/2 от 22.08.2022 «О внедрении механизма зачета общеобразовательными организациями образовательных результатов, полученных учащимися в ходе освоения дополнительных общеобразовательных программ (предпрофессиональных программ и программ спортивной подготовки) на 2022-2024 годы».

- Приказ департамента образования Администрации города № 12-03-148/3, департамента культуры и молодежной политики Администрации культуры № 45-03-21/3, управления физической культуры и спорта Администрации культуры № 03-03-24/3 от 15.03.2023 «Об апробации технологии зачета результатов освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных программ и программ спортивной подготовки при освоении основных общеобразовательных программ».

Цель: Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

образовательные

- обучить техническим приёмам и правилам игры;

- обучить тактическим действиям;

- о обучить приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;

воспитательные

- создать условия для выработки организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитать чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитать привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повысить технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, укрепление здоровья, расширять функциональные возможности организма.

Реализация дополнительной общеобразовательной программы осуществляется за пределами ФГОС и федеральных государственных требований, и не предусматривает подготовку обучающихся к прохождению государственной итоговой аттестации по образовательным программам.

Особенностью данной программы является упор на изучение новейших тактических действий и приёмов, и современных методических приёмов, что позволяет достигнуть более высокого результата в игре, а также внедрение в процесс обучения активной психологической подготовки. Занятия по ней позволяют объединять мальчиков и девочек в одну группу. Использование ИКТ помогает более точно отслеживать текущую успеваемость и проводить отбор для перехода на следующий этап обучения. Применение метода психорегуляции в тренировках и на соревнованиях ориентирует учащихся на достижение наивысших результатов в освоении игры и стремлению к победам.

Методы и формы обучения

Формы обучения по программе определяются Положением о формах обучения по дополнительным образовательным программам (приказ № СТШ-13-336/0 от 26.08.2020).

Форма организации на занятии: групповая.

Форма проведения занятий: основная форма учебно-тренировочное занятие (практические и теоретические), соревнования.

По типу занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

Методы обучения: словесный, наглядный, практический.

Режим: занятия проводятся согласно утвержденного расписания ЦДОД МБОУ «СТШ», в которой реализуется данная Программа.

Срок реализации: 1 год (72 часа), 2 часа в неделю.

Адресат программы: программа рассчитана на возраст 11-17 лет, количество человек в группе 15, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься баскетболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Форма обучения: очная.

Уровень освоения программы: базовый.

Планируемые результаты

-выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;

- участие в соревнованиях школьного и городского уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;

- умение контролировать психическое состояние.

Формы аттестации и оценочные материалы

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся выявляет полноту и глубину сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебно-тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочным процессом.

Управление учебно-тренировочным процессом охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

В рамках годичного цикла периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об учебно-тренировочных нагрузках и т. п.;

- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

Формой контроля является мониторинг по общей и специальной физической подготовке.

Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся и нормативов ВФСК ГТО.

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводится в начале учебного года в сентябре и в мае месяце каждого года обучения.

Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения в мае месяце. Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по Программе проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

Контрольные тесты (испытания) по общей физической подготовке

Упражнения	12 лет	13 лет	14 лет	15 лет	16 лет	17 лет
Бег 30м (сек)	5,2	5,1	5,1	5,0	4,9	4,8
Бег 400м (сек)	80,0	75,0	73,0	70,0	67,0	65,0
6-минутный бег (м)	1300	1300	1350	1400	1450	1500
12-минутный бег (м)	3000	3100	3100	3200	3200	3300
Прыжок в длину с/м (см)	180	200	205	210	220	225
Метание малого мяча на дальность (м)	38	40	38	36	35	30
Удары по мячу битой ударом сверху (м)	30	35	35	40	40	45
Удары по мячу битой с боку (м)	40	45	45	50	55	60

Условия реализации программы

Методическое обеспечение:

В рамках содержания первого раздела, занимающиеся получают теоретические знания о технике и тактике игры «Русская лапта». Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий и инвентарем, спортивной одежде и обуви. В ходе бесед и лекций занимающиеся знакомятся с основными правилами игры. Изучая наглядные пособия, дополнительную литературу, учащиеся получают представления о судействе игры, о жестах судьи. На занятиях используется беседа с детьми, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой.

При изучении остальных разделов программы применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия. Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся.

Материально-техническое обеспечение занятий

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по лапте. Для реализации данной программы необходимы оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для занятий:

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. Спортивная экипировка

Календарный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2024 г.	31.05.2025 г.	36	72	2 занятия по 40 минут

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	2	1	1	Входной контроль
2.	Общая физическая подготовка(ОФП):	1	1		Текущий контроль
2.1	Легкоатлетические упражнения	5	1	5	Входной контроль
2.2	Акробатические упражнения	6	1	5	Текущий контроль
2.3.	Подвижные игры	6	1	5	Текущий контроль
3.	Специальная физическая подготовка (СФП):	1	1		Текущий контроль
3.1.	Специальные подготовительные физические упражнения	5	1	4	Текущий контроль
3.2	Упражнения по овладению техникой игры	11	1	10	Текущий контроль
3.3	Упражнения по формированию тактических приемов игры	11	1	10	Текущий контроль
3.4	Специальные подготовительные игры	5	1	4	Текущий контроль
4.	Техническая и тактическая подготовка (ТТП):	1	1		Текущий контроль
4.1.	Техника и тактика нападения	5	1	4	Текущий контроль
4.2.	Техника и тактика защиты	6	1	5	Текущий контроль
5.	Интегральная подготовка.	5	1	4	Текущий контроль
6.	Итоговое занятие. Контрольные испытания	2	1	1	Итоговый контроль
	Всего:	72	14	58	

Содержание программного материала

Техника безопасности

Теория: правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных технических действий. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по лапте и другим видам спорта.

Основы теоретических знаний

Теория: Влияние занятий лаптой на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координационных способностей, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения.

Общая физическая подготовка

Теория: понятие общей физической подготовки. Способы развития физических качеств спортсмена. Самоконтроль. Определение нагрузки. Определение пульса.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища, ног. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения. Упражнения со скакалкой, с

гимнастической палкой, упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг), упражнения с гантелями (вес до 1кг), Упражнения с гирями.

Специальная физическая подготовка.

Теория: значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практика: развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными движениями;
- е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

При подборе упражнений для развития быстроты следует выполнять следующие требования:

1) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;

2) при выполнении упражнений должны быть максимальными: продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 сек, с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

3) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

В процессе развития силы необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в лапте, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для лапты силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий. Первая задача решается входе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений, на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике спортивной борьбы и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом, чтобы режим работы мышцы, и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному. Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;

б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;

в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения:

ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.);

спортивные и подвижные игры. Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные,

тренировочные, контрольные и соревновательные игровых элементов; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов.

При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин. и доведя до 30-40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к её перенапряжению. Развития координации: разнообразные движения рук и ног в различных сочетаниях; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты; Развития гибкости: маховые, наклонные движения, шпагаты, мостики; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, подвижные игры.

Техническая подготовка.

Теория: обучение спортсменов технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой игры, приобретение ими специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Практика: техника передвижения: бег обычный, спиной вперед с крестным и приставным шагом, бег по прямой, дугам, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

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

Удары по мячу битой.

Удары сверху (топориком). Удар снизу (хвост бобра). Удары сбоку.

Удары на точность: в определенную цель на поле. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Ловля и передача мяча над собой на разной высоте и о стенку. Отработка навыков в парах, тройках, четвертках, пятёрках, шестёрках (конверт). Ловля и передача после различных ударов.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую).

Финт с падением: головой вперёд; ногами вперёд; кувырок вперёд; падение с перекатом. Техника игры подающего. Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте

Тактическая подготовка.

Теория: формирования системы способов ведения игры, способы развития умений и навыков, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами. Виды тактических рисунков, задачи каждого игрока в защите и нападении.

Практика: Тактика нападения. Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на игровом поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча. Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа удара в зависимости от игровой ситуации. Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при групповой перебежке. Перебежки с города и кона. Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте,

согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке.

Тактика защиты. Уметь точно и своевременно выполнить короткую и среднюю передачи партнеру. Выполнять простейшие и сложные комбинации при осаливании соперника. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к осаливаемому сопернику. Умение оценить игровую ситуацию и осуществлять перемещение без мяча при различных ударах по мячу соперников. Групповые действия.

Тактика защиты Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, сбоку, «свечой»). Действия подающего при выносе мяча за линию дома. Групповые действия. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху (вправо, влево). Действия игроков задней линии при ударах сбоку (вправо, влево). Взаимодействие подающего, центрального и правого (левого) дальнего защитников при выполнении перебежки с линии дома. Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона. Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. Взаимодействие игроков передней и задней линии при ударах «свечой». Взаимодействие игроков задней линии при осаливании перебежчика.

Командные действия.

Система игры в защите. Действия команды:

- а) при ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру);
- б) при ударе сбоку и «свечой»;
- в) проигрывающей матч;
- г) в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар;
- д) при одиночных перебежках соперника;
- е) при групповых перебежках соперника;
- ж) при ударе, когда мяч улетает за боковую линию;
- з) при самоосаливании соперника. Взаимодействие подающего с игроками передней линии (правого и левого), центрального и игроками задней линии (правого и левого).

Учебные и тренировочные игры.

Практика: переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Участие в соревнованиях

Практика: соревнования по лапте разного уровня.

Контрольные испытания.

Практика: текущий контроль (выполнение отдельных нормативов), промежуточная и итоговая аттестация (выполнение контрольных нормативов).

Календарный учебный график

Дата проведения занятия	Тема Занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
09	Инструктаж по технике безопасности. История развития русской лапты	2	Спортивный комплекс	Входной контроль
09	Развитие скоростных способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
09	Подача и ловля мяча в парах	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
09	ОФП с предметами	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
10	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
10	ОРУ с теннисными мячами. Игра	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
10	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
10	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
10	Передача мяча на дальность	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
11	Упражнения на силу мышц ног	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
11	«Пятнашки» - игра от пола	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
11	Упражнения на силу мышц рук	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
11	Двухсторонняя игра, разбор ошибок	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
12	Развитие координационных способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
12	Смена команды после осаливания	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
12	Развитие силовых способностей	2	Спортивный комплекс	Промежуточная аттестация
12	Передачи мяча в парах, в тройках, защита мяча	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
01	ОФП с предметами	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
01	Передачи мяча снизу в цель	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль

01	Подачи мяча снизу в цель	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
02	Подачи мяча с боку в цель	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
02	Эстафеты с теннисными мячами	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
02	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
02	Передачи мяча в парах в цель	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
03	ОФП Развитие силовых способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
03	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
03	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
03	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
03	Развитие координационных способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
04	Беговые упражнения. Игра «Пятнашки»	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
04	Развитие координационных способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
04	Эстафеты с элементами русской лапты	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
04	Игра в нападении без подачи	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
05	Работа с битой. Выбрасывание	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
05	Осаливание биты в «доме». Игра	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
05	Итоговое занятие. Контрольные испытания	2	Спортивный комплекс	Итоговый контроль

Список учебно-методической литературы

1. Готовцев Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура» школьный спорт Лапта: учебное пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. – (Профессиональное образование).

2. Готовцев Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для академического бакалавриата / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2019. – 402 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438934> (дата обращения: 08.11.2022).

3. . Готовцев Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).

4. Ежова А.В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 61 с.

5. Лебедев А.Д. Мини-лапта: учебно-методическое пособие / А. Д. Лебедев, С. Л. Агеев. – Оренбург: ФГБОУ ВО «ОГПУ», 2022.- 70 с.

Интернет- ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru

2. Федерация русской лапты России www.ruslapta.ru

3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru

4. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru

5. Газета «Здоровье детей» Изд-го дома «Первое сентября» <http://zdd.1september.ru/>

6. Газета «Спорт в школе» Изд-го дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств

Видеозаписи игр. Музыкальное сопровождение процесса обучения. Кинофильм «Лапта». Режиссер: Николай Конюшев. 1988 г. Видео ролики обучения игре в лапту: <http://www.youtube.com/watch?v=dkmcfgBNbp8>http://minecraftnavideo.ru/play/A5YhLXGpFiU/lapta_fizra_sportblog_s_petskora.htm