

Управление образования администрации Губкинского городского округа
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр дополнительного образования «НеШкола»

РАССМОТРЕНА
на заседании
педагогического совета
протокол от
29.08.2025 г., № 06

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»
от 29.08.2025 г., № 44

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа «Русская лапта»**

физкультурно-спортивная направленность

Объем обучения: 216 часов

Срок реализации: 2 года

Возрастная категория: 11-17 лет

Авторы - составители:

*Кислых Виталий Егорович,
педагог дополнительного образования
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»
Помельникова Оксана Николаевна,
методист
МБУДО «Центр дополнительного
образования «НеШкола»*

Губкин, 2025 год

Программа утверждена приказом директора МБУДО «Центр внешкольной работы» города Губкина Белгородской области Коваленко Т.С. Приказ от «_31_»___08_____ 2021 №_41___, на основании решения педагогического совета от «_31_»___08_____ 2021 г. протокол №_07_____

Пояснительная записка

Лапта на Руси пользовалась особой популярностью. В нее играли и взрослые и дети. Эта игра приносила людям веселье, радость, воспитывала удаль, смелость, находчивость, ловкость, решительность, выдержку, взаимоуважение между соперниками, развивала быстроту и выносливость, укрепляла здоровье играющих.

В культуру каждого народа входят созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство.

Русские народные игры имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

Помимо сохранения народных традиций игры оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи. Так, П.Ф. Лесгафт, создавший научно обоснованную систему физического воспитания, рассматривал народные игры как одно из действенных средств физического развития и воспитания.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Русская лапта» составлена на основании следующих нормативно - правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 №678-р);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 г. Москва "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
4. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Русская лапта» составлена на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. - М.: Советский спорт, 2004 и личного педагогического опыта автора.

Актуальность программы: лапта доступен всем, играют в него как в закрытых помещениях, так и на открытых площадках. Несложный инвентарь и простые правила этой увлекательной игры покоряют многих любителей.

Новизна программы заключается в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь делает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего развития.

Данная программа «Русская лапта» рассчитана на 2 года обучения. Это является **отличительной особенностью** данной программы от программы спортивной подготовки для ДЮСШ. Уменьшение срока обучения связано со спецификой работы учреждения.

Педагогическая целесообразность - позволяет решить проблему занятости свободного времени детей, формированию физических качеств, пробуждение интереса детей к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Особенности реализации программы:

Алгоритм учебного занятия:

Теоретический материал;

Общая физическая подготовка;

Тактические взаимодействия игроков водящей команды;

Тактические взаимодействия игроков бьющей команды;

Учебная игра.

Особенности методики проведения занятий по лапте с детьми.

При работе с детьми не следует забывать об анатомо-физиологических и психических особенностях возрастного развития детского организма. К обучению игре в лапту следует приступать с 10-11 лет. Развиваясь, организм детей проходит определённые стадии развития 10-12 лет, 12-14, 14-16, 16-18 лет. С учетом возраста должна применяться определённая методика обучения и совершенствования технических и тактических приёмов лапты.

Костно-мышечный аппарат до 15-16 лет находится в стадии естественного развития. В связи с этим до этого возраста не рекомендуются большие физические нагрузки на позвоночный столб.

С 10 лет у девочек и с 12 лет у мальчиков длина тела резко увеличивается. Чрезмерные физические нагрузки могут вызвать замедление роста трубчатых костей в длину.

В возрасте 10-12 лет сила нервных процессов, особенно внутреннего торможения, невелика, внимание неустойчиво. Следовательно, нецелесообразны длительные объяснения упражнений, так как в сосредоточенном состоянии ученик долго находится не может, но показ упражнений воспринимает без умственных усилий, поэтому необходим качественный показ. В этом возрасте многие формы движений приобретаются и закрепляются без длительного инструктажа. Это лучший

возраст для обучения, что очень важно для овладения техникой игры в волейбол.

В своей работе с детьми педагог должен всегда руководствоваться «золотым» правилом от простого к сложному, характер упражнений, объём и интенсивность тренировочных нагрузок в занятиях не должны приводить к разрушению их личности. Это всегда происходит, если ребёнка развивать какому – либо одному виду деятельности. Такое развитие рано или поздно, в конечном счёте приводит к застою и снижению эффективности и в основном виде деятельности.

При обучении приёмам игры в лапту никакому сомнению не подлежат важность использования известных общих дидактических принципов: последовательность, постепенность, посильность, доступность, регулярность, сознательность, наглядность.

Однако без ясного представления предмета обучения (чему учить) все принципы практически сводятся к нулю. Но не менее важным является и понимание видного пути обучения, т.е. как учить. Сюда относятся подбор упражнений, последовательность их применения, количество повторов, количество тренировочных занятий, характера методических указаний, а также контроль и оценка процесса формирования двигательных навыков. Правильное понимание условий эффективного и эмоционального выполнения двигательных задач, а также обоснованная система оценок формируемой структуры движений, в значительной степени продиктует выбор нужных упражнений, последовательность и частоту их использования.

В сложившейся практике спортивной тренировки появление и закрепление ошибок в структуре игровых двигательных навыков, происходит благодаря методическому подходу, который является подражательным, т.е. педагог невольно заставляет выполнять упражнения по методу «делай как я». Иногда педагог использует самый естественный и логический шаг - в качестве модели принимается «техника» лучшего игрока. На первый взгляд всё сделано правильно, в самом деле, у кого учиться как не у лучших игроков? Однако такой подход часто даёт сбой по двум причинам.

Во-первых, идеальную модель техники обычно составляют по «внешней» картине движений лучшего исполнения. Её используют в качестве предмета изучения и основы для системы оценок. В эту идеально созданную модель технического приёма попадёт много случайных, несущественных характеристик. Они кажутся видными и важными (Часто с первого взгляда) и принимаются за истину. Однако внешняя похожесть движений может обеспечиваться разными двигательными механизмами и разными мышцами и, если не заставить себя разобраться в этом, можно лишь случайно угадать какими мышцами, механизмами и режимом работы обеспечивается пространственная картина движений.

Во-вторых, при выборе лучшего игрока для подражания используется оценка результативности его действий, а не эффективности движений.

Результативность учащегося обеспечивается различными факторами: силой нервной системы, его волевыми проявлениями, тактической грамотностью, надёжностью исполнения технических приёмов. При этом эффективность движений, с точки зрения степени реализации условий эффективного использования вырабатываемой мышцами энергии, может быть весьма невысокой. И наоборот, навык может быть эффективным, но не стабильным, как это обычно бывает у учащихся, но это неперспективная ситуация. Прimitивные движения легче и быстрее становятся стабильными и привычными. Стабильность навыка выражается в малом количестве ошибок, что и приносит очки в игре. Соперничество - прежде всего соперничество степени стабильности двигательных навыков, надёжности их воспроизведения. Какая команда совершает меньше всего ошибок, та и выигрывает. Но уже к старшему возрасту стабильность навыков игроков выравнивается. Преимущество и перспективы к этому времени получает та команда, у игроков которых двигательные навыки оказались совершеннее.

И так в тренировочном процессе с юными игроками главной задачей ставится стремление заложить базу их спортивного мастерства: научить школе двигательных навыков. Физиологической основой формирования двигательного навыка является образование устойчивых связей в центрах управления движениями. Устойчивыми эти связи становятся только в результате многократных одинаковых повторений движения в определённое время. Двигательный навык стабилизируется, повышая надёжность и эффективность решения двигательных задач.

После фазы стабилизации двигательного навыка, при целенаправленной подготовке, должны наступать фазы расширения условий его реализации. Игрок от поиска и закрепления способов решения двигательных задач (за счёт стабилизации навыка) переходит к поиску способов решения смысловых задач в меняющихся игровых ситуациях. Приобретается способность вариативного изменения структуры движений сообразно меняющимся условиям игры.

Во всём процессе формирования двигательных навыков, а потом и действий, можно выделить несколько этапов, имеющих свои цели, задачи и методы. Все этапы должны по времени последовательно накапливаться друг на друга. При таком подходе можно обеспечить быстрый и главное, непрерывный рост мастерства игроков, избежать многих ошибок. С каждым очередным этапом обучения решаются задачи всё более сложные.

В решении игровой задачи основным должен стоять принцип обеспечения успеха каждому игроку на каждом занятии. Похвала педагога - это успех игрока. Однако это не должно стать самоцелью игрока, что делает его зависимым от высшей оценки. Чтобы научить новичков быть организованными, педагогу самому нужно быть примером во всём для учащихся.

Интерес к занятиям и организованность группы повышается, если используются методы выполнения упражнений, которые исключают всякие очереди в ожидании своего подхода. Поэтому правильно надо применять фронтальный метод организации, а не поточный, а также круговой метод и замену (смену) инвентаря в упражнениях, поэтому помимо мячей должно быть множество других приспособлений и их должно быть столько, сколько необходимо для выполнения упражнений. Общий порядок должен обеспечиваться не за счёт «полицейского» характера, а за счёт формирования интереса к занятиям и создания условий для успеха новичком в результате осмысленной работы. Если на занятия дети ходят как на праздник - половина успеха в обучении будет обеспечена.

Вторую задачу, а именно, повышение скоростно-силовой характеристики организма, опорно-двигательного аппарата, суставов, связок и мышц надо решать практически с первого занятия волейболом и продолжать, в том или ином виде всю спортивную карьеру игрока.

При решении третьей задачи надо использовать великое множество спортивных и подвижных игр, которые в занятиях развивают игровые способности начинающих спортсменов. Для каждого возраста можно подобрать соответствующие интересные и полезные игры, в которых много движений, игровых ситуаций, где тренируется сообразительность, быстрота и правильность принятия решений. Игры должны обеспечить хорошую физическую разностороннюю нагрузку. В играх надо побуждать новичков к стремлению и достойно принимать неизбежные проигрыши. Особенно это касается высокорослых подростков, которые мало играют и во дворе, и в школе, по мере своего стеснения и меньшей подвижностью.

Постепенно новые технико-тактические приемы игры, становятся привычными, и на первый план выходит задача тактической целесообразности их применения. В целом путь обучения такой же – через групповые упражнения в тренировочных двухсторонних играх с акцентом на ситуативную целесообразность (не забывая о правильном выполнении технических приемов)

Юных игроков приходится учить целесообразному использованию всего технико-тактического арсенала. С этой целью педагогу полезно использовать метод «параллельного счета», где учитываются премиальные очки за успешное применение того или иного приема игры. Бывают ситуации, когда выстраивание необходимого рисунка игры важнее выигрыша турнира. Иногда оправдано применение установки: «Сегодня важнее не победить, а продемонстрировать содержательную игру!». Подобные уловки и приемы очевидно неуместны в официальных соревнованиях. Стрессогенные условия соревновательных игр - это огромный тренирующий эффект. На данном этапе дети больше нуждаются в поддержке и сотрудничестве, а не в «кнуते», как, увы, часто бывает.

Ответственные игры на соревнованиях, предъявляют высокие требования к уровню вольных проявлений участников, их психологической устойчивости, самоотдача, без которых не бывает ни побед, ни зрелой игры, ни существенного роста спортивного мастерства.

Многие игроки постепенно учатся проявлять перечисленные качества, что позволяет им реализовать свой игровой потенциал в соревнованиях и закрепиться в основном составе команды. Этому немало содействует фактор привыкания к условиям соревновательной деятельности, что позволяет в значительной мере снять ряд проблем, возникающих у высоко тренированных или слабонервных игроков, а также у игроков с неустойчивой психикой.

В целом, все обучающие упражнения для повышения эффективности надо выстраивать по схеме, близкой к основной идее программированного обучения. Иными словами, весь изучаемый материал делится на части - «смысловые шаги», выстроенные последовательно и параллельно по правилу от «простого к сложному». Учащиеся должны решать задачи очередного «шага» в процессе выполнения соответствующих упражнений. При возникновении трудностей они в обязательном порядке возвращаются к определённым предыдущим «шагам», в зависимости от того, какой элемент не получается. Внутренняя пошаговая логика обучения должна закономерно привести к формированию верной, эффективной структуры движений игроков, выполняющих приёмы игры и исключить ошибки при обучении.

Программа может быть использована при работе со следующими категориями обучающихся:

- дети-инвалиды;
- дети с ограниченными возможностями здоровья;
- дети с особыми образовательными потребностями (одаренные обучающиеся).

Программа может служить основой для разработки индивидуального учебного плана или индивидуального образовательного маршрута.

Программа может использоваться при сетевой форме реализации программы.

Программа может быть использована для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки.

Целевая аудитория: обучающиеся 11-17 лет.

Язык обучения: русский.

Психолого-педагогическая характеристика:

Средний школьный возраст (от 11-12-ти до 17-ти лет) — переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе и характеризуется глубокой перестройкой всего организма. Характерная особенность подросткового возраста — половое созревание организма. У девочек оно начинается практически с одиннадцати лет, у мальчиков — несколько позже. Половое созревание вносит серьезные

изменения в жизнь ребенка, нарушает внутреннее равновесие, вносит новые переживания, влияет на взаимоотношения мальчиков и девочек.

Стоит обратить внимание на такую психологическую особенность данного возраста, как избирательность внимания. Это значит, что они откликаются на необычные, захватывающие занятия, а быстрая переключаемость внимания не дает возможности сосредотачиваться долго на одном и том же деле. Однако, если создаются трудно преодолеваемые и нестандартные ситуации ребята занимаются внеклассной работой с удовольствием и длительное время. Значимой особенностью мышления подростка является его критичность. У ребенка, который всегда и со всем соглашался, появляется свое мнение, которое он демонстрирует как можно чаще, заявляя о себе. Дети в этот период склонны к спорам и возражениям, слепое следование авторитету взрослого сводится зачастую к нулю, родители недоумевают и считают, что их ребенок подвергается чужому влиянию и в семьях наступает кризисная ситуация: «верхи» не могут, а «низы» не хотят мыслить и вести себя по-старому.

Средний школьный возраст — самый благоприятный для творческого развития. В этом возрасте учащимся нравится решать проблемные ситуации, находить сходство и различие, определять причину и следствие. Ребятам интересны различные мероприятия, в ходе которых можно высказать свое мнение и суждение. Самому решать проблему, участвовать в дискуссии, отстаивать и доказывать свою правоту.

Исследования внутреннего мира подростков показывают, что одной из самых главных моральных проблем среднего школьного возраста является несогласованность убеждений, нравственных идей и понятий с поступками, действиями, поведением. Система оценочных суждений, нравственных идеалов неустойчива. Трудности жизненного плана, семейные проблемы, влияние друзей могут вызвать у ребят сложности в развитии и становлении. Работа педагога должна быть направлена на формирование нравственного опыта, развитие системы справедливых оценочных суждений.

В этом возрасте особое значение приобретает чувственная сфера. Свои чувства подростки могут проявлять очень бурно, иногда аффективно. Этот период жизни ребенка иногда называют периодом тяжелого кризиса. Признаками его могут быть упрямство, эгоизм, замкнутость, уход в себя, вспышки гнева.

Поэтому педагог должен быть внимателен к внутреннему миру ребенка, больше уделять внимания индивидуальной работе, проблемы ребенка решать наедине с ним.

Педагогу необходимо обратить внимание на следующие аспекты:
— формирование нравственных качеств личности
— знакомство с примерами положительных идеалов.

Педагогу нужно глубоко осмыслить особенности развития и поведения

современного подростка, уметь поставить себя на его место в сложнейших противоречивых условиях реальной жизни.

Уровень программы: стартовый. Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность, предлагаемого для освоения содержания программы. Учащимся предлагается знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями и концепциями, участие в решении заданий и задач, обладающих минимальным уровнем сложности, необходимым для освоения содержания программы.

Объём: 216 часов.

Срок освоения программы: 2 года, 36 недель в год.

Форма обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа реализуется с сентября по май по 6 часов в неделю.

Наполняемость групп

Набор детей свободный, без предварительного отбора.

Особенности набора учащихся

В коллектив принимаются все желающие.

Режим занятий 3 раза в неделю по 2 часа. Один час – 45 минут, 10 минут – перемена.

Допускается возможность создания разновозрастных групп.

Цель программы: формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, моральных и волевых качеств посредством занятий русской лаптой.

Задачи:

Обручающие:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- научить правильному выполнению ударов по мячу;
- ознакомить с основными правилами игры в русскую лапту;
- обучить технике и тактике игры, правилам игры;
- научить применять полученные знания в игровой деятельности;
- научить организовывать и проводить соревнования по русской лапте.

Развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;
- выработать у учащихся умения применять полученные знания на практике;
- создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.;
- содействовать гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплять здоровье учащихся.

Воспитательные:

- воспитать положительные черты характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- воспитать координационные способности; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;
- воспитать все физические качества: быстроту, ловкость, гибкость, выносливость;
- воспитать силу воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.

Планируемые результаты:

- владение мячом: приемы и передачи мяча, удары по мячу;
- знают и умеют выполнять все нормативы по общей физической подготовке;
- знают историю спорта вообще и Русской лапты в частности;
- умеют играть на счет и судить;
- могут продолжать свои занятия самостоятельно (цель занятия ставит педагог);
- умеют применять спортивные и медицинские знания;
- проводить занятия с другими школьниками (в качестве помощников тренера).

По окончании обучения, **учащиеся знают:**

- методику занятий;
- методику подготовки спортсменов.

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		Форма аттестации/ контроля
		1 год	2 год	
1.	Теоретическая подготовка	8	6	тестирование
2.	Общефизическая подготовка	68	68	сдача нормативов
3.	Основы техники и тактики	58	61	тестирование
4.	Игровая практика	42	41	контрольная игра
5.	Психологическая подготовка	3	3	опрос
6.	Специальная физическая подготовка	14	14	сдача нормативов
7.	Участие в соревнованиях	20	20	соревнования
8.	Инструкторская и судейская практика	3	3	опрос
Итого:		216	216	

Учебно-тематический план первого года обучения

Тема учебного занятия	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/контроля
		теория	практика	
1. Теоретическая подготовка.	8	8	-	тестирование
1.1. Введение в дополнительную общеобразовательную (общеразвивающую) программу «Русская лапта». Правила техники безопасности.	1	1	-	опрос
1.2. Состояние и развитие Русской лапты в России.	1	1	-	опрос
1.3. Воспитание волевых качеств спортсмена.	1	1	-	тестирование
1.4. Профилактика травм.	1	1	-	беседа
1.5. Специальные термины.	1	1	-	тестирование
1.6. Правила игры в лапту. Стойки и передвижения игроков.	3	3	-	тестирование
2. Общефизическая подготовка.	68	2	66	сдача нормативов
2.1. Упражнения на быстроту и ловкость.	14	2	13	сдача нормативов
2.2. Упражнения на координацию.	10	-	10	сдача нормативов
2.3. Силовые упражнения.	12	-	12	сдача нормативов
2.4. Упражнения на выносливость.	12	-	12	сдача нормативов
2.5. Упражнения с мячом.	12	-	12	сдача нормативов
2.6. Упражнения по самостраховке при падении.	8	-	8	сдача нормативов
3. Основы техники и тактики игры	58	3	55	тестирование
3.1. Остановки и перемещения в стойке боком и лицом.	3	-	3	тестирование
3.2. Прием и передача мяча. Игра «Перестелка».	4	1	3	опрос
3.3. Удары по мячу. Набрасывание мяча.	3	1	2	опрос
3.4. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.	3	-	3	опрос
3.5. Остановки и перемещения в	3	-	3	наблюдение

стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в пятерках на месте.				
3.6. Основы техники осаливания. Игра «Салки».	3	1	2	наблюдение
3.7. Основы техники наброса мяча. Метание мяча в цель.	3	-	3	наблюдение
3.8. Освоение техники удара битой «сверху». Игра в лапту по упрощенным правилам.	3	-	3	наблюдение
3.9. Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.	3	-	3	наблюдение
3.10. Ловля высоко летящего мяча. Переосаливание.	3	-	3	наблюдение
3.11. Ловля мяча после передачи партнера.	3	-	3	наблюдение
3.12. Удары битой способом «сбоку».	3	-	3	наблюдение
3.13. Удары по мячу битой. Удары снизу.	3	-	3	наблюдение
3.14. Ловля мяча в ближней зоне, передача в дальнюю зону партнеру.	3	-	3	наблюдение
3.15. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.	3	-	3	наблюдение
3.16. Техничко-тактические действия в нападении.	3	-	3	наблюдение
3.17. Удары битой способом «свеча».	3	-	3	наблюдение
3.18. Круговая тренировка на совершенствование технических приемов (наброс мяча, осаливание, прием и передача, удар битой).	3	-	3	наблюдение
3.19. Групповые и командные действия в защите и нападении.	3	-	3	наблюдение
4. Игровая практика.	42	-	42	контрольная игра
4.1. Игра в разных направлениях.	8	-	8	контрольная игра
4.2. Игра с мячом и без.	8	-	8	контрольная игра
4.3. Осаливание и самоосаливание.	8	-	8	контрольная игра
4.4. Игра в защите.	9	-	9	контрольная игра

				игра
4.5. Игра в нападении.	9	-	9	контрольная игра
5. Психологическая подготовка	3	3	-	беседа
5.1. Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании.	3	3	-	беседа
6. Специальная физическая подготовка	14	-	14	сдача нормативов
6.1. Прыжковые упражнения.	4	-	4	сдача нормативов
6.2. Бег.	5	-	5	сдача нормативов
6.3. Упражнения с мячом.	5	-		сдача нормативов
7. Участие в соревнованиях	20	-	20	соревнования
8. Инструкторская и судейская практика	3	1	2	тестирование
Итого	216	17	199	

К концу первого года обучения учащиеся должны знать:

- 1.Историю развития вида спорта.
- 2.Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях.
- 3.Основные положения правил соревнований.
- 4.Подводящие упражнения для различных элементов.
- 5.Условия проведения соревнований.
- 6.Значение психологической подготовки для повышения спортивного мастерства.

Уметь выполнять:

- 1.Специальные беговые упражнения.
- 2.Упражнения на развитие ловкости, силы, гибкости.
- 3.Технику выполнения простейших подач.

Содержание программы первого года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теория: правила техники безопасности; состояние и развитие русской лапты в России; воспитание волевых качеств спортсмена; профилактика травм; специальные термины; правила игры в лапту, стойки и передвижения игроков; краткий обзор развития Русской лапты в России; оборудование и инвентарь; техника, тактика.

2. Общефизическая подготовка.

Теория: значение общефизических упражнений при занятиях по русской лапте; виды общефизических упражнений.

Практика: упражнения на быстроту и ловкость (челночный бег, специальные беговые упражнения); упражнения на координацию; упражнения на выносливость; упражнения с мячом; упражнения по самостраховке при падении.

3. Основы техники и тактики.

Теория: Изучение базовой техники игры в лапту; техники приема мяча; тактические схемы; изучение технических и тактических приемов и методов игры лапта.

Практика: техника передачи и ловли мяча; набрасывание; игра в защите; удары битой по мячу.

4. Игровая практика.

Практика: изучения правил; соревновательная деятельность - одно из главных направлений спортивной подготовки лаптистов, являясь комплексным показателем всей работы спортсмена и его педагога. Поэтому этому виду деятельности отводиться достаточно много времени и процентного соотношения в общей системе подготовки.

5. Психологическая подготовка.

Теория: изучение центральной нервной системы и роли физических упражнений в ее формировании.

6. Специальная физическая подготовка.

Практика: прыжковые упражнения; бег; упражнения с мячом.

7. Участие в соревнованиях.

Практика: участие в соревнованиях различного уровня.

8. Инструкторская и судейская практика.

Теория: освоение некоторых навыков учебной работы и навыков судейства соревнований; построение группы и подача основных команд на месте и в движении; составление конспекта и проведение разминки в группе; определение и исправление ошибок в выполнении приемов у партнёра по команде;

Практика: составление конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение его со своей командой или в более младшей группе помощником тренера-преподавателя; проведение подготовки команды своей или младшей по возрасту группы к соревнованиям; руководство

командой на соревнованиях. Навыки судейства: составить положение о проведении соревнования по лапте; вести протоколы игр по лапте; участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером; провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Учебно - тематический план второго года обучения

Тема учебного занятия	Всего часов	В том числе		Форма аттестации/ контроля
		теория	практика	
1. Теоретическая подготовка.	6	6	-	тестирование
1.1. Вводное занятие. Постановка целей и задач на новый учебный год.	1	1	-	опрос
1.2. Оборудование и инвентарь.	1	1	-	опрос
1.3. Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности.	1	1	-	тестирование
1.4. Сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	-	беседа
1.5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Приемы самомассажа.	1	1	-	тестирование
1.6. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1	1	-	тестирование
2. Общефизическая подготовка.	68	2	66	сдача нормативов
2.1. Упражнения на быстроту и ловкость.	14	2	13	сдача нормативов
2.2. Упражнения на координацию.	10	-	10	сдача нормативов
2.3. Силовые упражнения.	12	-	12	сдача нормативов
2.4. Упражнения на выносливость.	12	-	12	сдача нормативов
2.5. Упражнения с мячом.	12	-	12	сдача нормативов
2.6. Упражнения по самостраховке при падении.	8	-	8	сдача нормативов
3. Основы техники и тактики игры	61	3	58	тестирование
3.1. Остановки и перемещения в стойке боком и спиной вперед.	3	-	3	тестирование
3.2. Прием и передача мяча. Игра «Перестелка».	4	1	3	опрос
3.3. Удары по мячу. Набрасывание мяча.	4	1	3	опрос
3.4. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.	4	-	4	опрос
3.5. Остановки и перемещения в стойке боком, лицом. Ловля и	3	-	3	наблюдение

передача мяча в пятерках на месте.				
3.6. Основы техники осаливания. Игра «Салки».	4	1	3	наблюдение
3.7. Основы техники наброса мяча. Метание мяча в цель.	3	-	3	наблюдение
3.8. Освоение техники удара битой «сверху». Игра в лапту по упрощенным правилам.	3	-	3	наблюдение
3.9. Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.	3	-	3	наблюдение
3.10. Ловля высоко летящего мяча. Переосаливание.	3	-	3	наблюдение
3.11. Ловля мяча после передачи партнера.	3	-	3	наблюдение
3.12. Удары битой способом «сбоку».	3	-	3	наблюдение
3.13. Удары по мячу битой. Удары снизу.	3	-	3	наблюдение
3.14. Ловля мяча в ближней зоне, передача в дальнюю зону партнеру.	3	-	3	наблюдение
3.15. Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр.	3	-	3	наблюдение
3.16. Техничко-тактические действия в нападении.	3	-	3	наблюдение
3.17. Удары битой способом «свеча».	3	-	3	наблюдение
3.18. Круговая тренировка на совершенствование технических приемов (наброс мяча, осаливание, прием и передача, удар битой).	3	-	3	наблюдение
3.19. Групповые и командные действия в защите и нападении.	3	-	3	наблюдение
4. Игровая практика.	41	-	41	контрольная игра
4.1. Игра в разных направлениях.	9	-	9	контрольная игра
4.2. Игра с мячом и без.	8	-	8	контрольная игра
4.3. Осаливание и самоосаливание.	8	-	8	контрольная игра
4.4. Игра в защите.	8	-	8	контрольная игра

4.5. Игра в нападении.	8	-	8	контрольная игра
5. Психологическая подготовка	3	3	-	беседа
5.1. Центральная нервная система и роль физических упражнений в ее формировании.	3	3	-	беседа
6. Специальная физическая подготовка	14	-	14	сдача нормативов
6.1. Прыжковые упражнения.	4	-	4	сдача нормативов
6.2. Бег.	5	-	5	сдача нормативов
6.3. Упражнения с мячом.	5	-		сдача нормативов
7. Участие в соревнованиях	20	-	20	соревнования
8. Инструкторская и судейская практика	3	1	2	тестирование
Итого	216	17	199	

К концу второго года обучения учащиеся должны знать: краткий обзор развития лапты в России; оборудование и инвентарь; развитие лапты в России и за рубежом; этапы развития игры в лапты в стране, ее популярность, изменение инвентаря, техника и тактика игры; краткие сведения о строении и функциях организма человека; особенности строения кровеносной системы человека в разном возрасте; опорно-двигательный аппарат; влияние физических упражнений на организм занимающихся; положительное влияние постепенности увеличения нагрузки и повторности упражнения на повышение функциональных возможностей организма детей; гигиена и режим дня спортсмена; значение режима дня в тренировке спортсмена, врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом; общая и специальная физическая подготовка: применяются те же средства, игры и эстафеты, что и на первом году обучения, но при этом увеличиваются объем и интенсивность занятий и шире используются специальные упражнения.

Должны уметь выполнять: владение мячом: прием и передача мяча, подача, нападающий удар, блокирование, страховка.

Содержание программы второго года обучения

1. Теоретическая подготовка.

Теория: оборудование и инвентарь; роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности; сведения о строении и функциях организма человека; гигиена, врачебный контроль и самоконтроль; приемы самомассажа; влияние физических упражнений на организм занимающихся.

2. Общефизическая подготовка.

Теория: значение общефизических упражнений при занятиях по русской лапте; виды общефизических упражнений.

Практика: упражнения на быстроту и ловкость (челночный бег, специальные беговые упражнения); упражнения на координацию; упражнения на выносливость; упражнения с мячом; упражнения по самостраховке при падении.

3. Основы техники и тактики.

Теория: Изучение базовой техники игры в лапту; техники приема мяча; тактические схемы; изучение технических и тактических приемов и методов игры лапта.

Практика: техника передачи и ловли мяча; набрасывание; игра в защите; удары битой по мячу.

4. Игровая практика.

Практика: изучения правил; соревновательная деятельность - одно из главных направлений спортивной подготовки лаптистов, являясь комплексным показателем всей работы спортсмена и его педагога. Поэтому этому виду деятельности отводиться достаточно много времени и процентного соотношения в общей системе подготовки.

5. Психологическая подготовка.

Теория: изучение центральной нервной системы и роли физических упражнений в ее формировании.

6. Специальная физическая подготовка.

Практика: прыжковые упражнения; бег; упражнения с мячом.

7. Участие в соревнованиях.

Практика: участие в соревнованиях различного уровня.

8. Инструкторская и судейская практика.

Теория: освоение некоторых навыков учебной работы и навыков судейства соревнований; построение группы и подача основных команд на месте и в движении; составление конспекта и проведение разминки в группе; определение и исправление ошибок в выполнении приемов у партнёра по команде;

Практика: составление конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение его со своей командой или в более младшей группе помощником тренера-преподавателя; проведение подготовки команды своей или младшей по возрасту группы к соревнованиям; руководство

командой на соревнованиях. Навыки судейства: составить положение о проведении соревнования по лапте; вести протоколы игр по лапте; участвовать в судействе учебных игр совместно с тренером; провести судейство учебных игр в поле (самостоятельно).

Календарный учебный график реализации дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы физкультурно-спортивной направленности «Русская лапта»

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий в неделю
1 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа
2 год	сентябрь	май	36	108	216	3 р по 2 часа

Организационно-педагогические условия реализации программы:

Создание специальных образовательных условий в учреждении дополнительного образования начинается с организации материально-технической базы, включающей архитектурную среду.

Архитектура здания учреждения и прилегающая к ней территория соответствует общим требованиям, предъявляемым к образовательным организациям, в которых осуществляется деятельность по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам.

Материально-техническое обеспечение:

- мяч теннисный 30 шт.
- бита– 10 шт.
- фишка – 8 шт.
- мат гимнастический – 5 шт.
- стенка шведская – 5 пролетов
- скакалка - 10 шт.
- мяч набивной – 6 шт.
- свисток – 1 шт.
- рулетка – 1 шт.
- секундомер – 1 шт.

Формы контроля подразумевают диагностику эффективности организации ученической деятельности, используя метод само- и взаимоконтроля учащимися знаний. В начале курса обучения проводится

диагностическое занятие, направленное на выявление уже имеющихся у детей знаний, умений, навыков. В течение курса обучения проводится также промежуточная и конечная диагностика. Результаты диагностики позволяют скорректировать программу обучения.

Контроль знаний, умений, навыков в ходе реализации программы предусматривает несколько форм: тестовый контроль, фронтальный и индивидуальный опрос (беседа), тестирование, выполнение дифференцированных практических заданий различного уровня сложности, игровые формы контроля, участие в соревнованиях.

Для создания ситуации успеха на занятиях большое значение имеет оценка педагога, которая реализуется в виде поощрения, похвалы, поддержки, помощи. При этом нужно иметь в виду, что на первых порах важно поощрять саму деятельность, а не ее результат, и сравнивать результаты одного учащегося только с самим собой.

На каждом учебном занятии осуществляется текущий контроль. Один раз в год проводится проверка физической и технической подготовленности учащихся учебных групп. Контрольные нормативы проводятся в конце учебного года (май месяц).

Информационное обеспечение:

Электронный адрес	Название сайта
http://www.minsport.gov.ru/	Министерство спорта РФ
https://edu.gov.ru	Минпросвещение России
https://www.ruslapta.ru/	Федерация русской лапты России
http://sportrules.boom.ru/	Правила различных спортивных игр
http://www.olympic.ru	Олимпийский Комитет России
http://www.olympic.org	Международный Олимпийский Комитет

Кадровое обеспечение:

Образовательная деятельность обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Русская лапта» осуществляется квалифицированными педагогическими работниками, образование которых соответствует профилю программы.

Промежуточная аттестация, промежуточная аттестация учащихся, полностью освоивших образовательную программу

Промежуточный контроль проводится один раз в год (в конце декабря) и направлен на выявление уровня усвоения полученных знаний, умений и навыков.

Оценка уровня теоретической подготовленности учащихся.

В рамках реализации общеразвивающей программы «Русская лапта» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта,

медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

Оценка уровня физического развития и физической подготовленности учащихся

С целью оценки результатов освоения программного материала, определения степени достижения цели и решения поставленных задач, а так же влияния физических упражнений на организм учащихся осуществляется медико - педагогический контроль.

Физическое развитие. Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений и проводится в пределах спортивного зала:

Скоростно-силовые способности: прыжок в длину с места (см). Проводится на нескользкой поверхности, на которой проводят линию и перпендикулярно к ней закрепляют сантиметровую ленту (рулетку). Обучающийся встает к линии, не касаясь ее носками, стопы слегка врозь параллельны, отводя руки назад, он сгибает ноги и, оттолкнувшись обеими ногами, сделав резкий взмах руками вперед, прыгает как можно дальше. Расстояние измеряется от линии до ближнего к ней касания ногами, засчитывается лучший результат из трех попыток;

Общая выносливость: бег в сочетании с ходьбой в течение шести минут (количество метров). Обучающийся выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Упражнение выполняется в спортивном зале образовательного учреждения. В забеге одновременно участвуют 6-8 человек. Результатом является расстояние, пройденное обучающимся. Для более точного подсчета беговую дорожку целесообразно разметить через каждые 10 м.

Быстрота: Бег на 10 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий. По команде «Марш» бегут к финишу, не останавливаясь, пересекая линию финиша. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент пересечения линии финиша. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Координационные способности: челночный бег 3 x 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта

для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Техническое оснащение занятий:

Формы аттестации

Вид аттестации	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Промежуточная	по итогам полугодия	<p>Определение степени усвоения обучающимся учебного материала.</p> <p>Определение готовности восприятию нового материала.</p> <p>Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении.</p> <p>Выявление детей, отстающих и опережающих обучение.</p> <p>Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения.</p>	тест наблюдение
Итоговая	В конце учебного года или курса обучения	<p>Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей.</p> <p>Определение результатов обучения.</p> <p>Ориентирование обучающихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения</p>	соревнование

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

Текущий контроль

Текущий контроль педагог проводит на каждом занятии, стимулируя и поощряя работу обучающихся независимо от того, как они продвигаются в усвоении программы.

Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание у них высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является педагог, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения учащихся во время занятий и соревнований, а повседневно сочетает задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание у юных спортсменов дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил на занятиях и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний педагога, прилежное поведение во время занятия, в школе и дома - на все это, необходимо обращать внимание, педагогу. Важно с самого начала учебных занятий воспитывать спортивное трудолюбие – способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать учащегося, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия. Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок. Особое значение, в процессе занятий с обучающимися является интеллектуальное воспитание, основные задачи которого: овладение обучающимися специальных знаний в области физической культуры и спорта, гигиены и других дисциплин.

При систематизации многообразных методов воспитания необходимо исходить из двух основных моментов воспитательного процесса: во-первых, в процессе воспитания формируются убеждения и установки личности, которые в значительной мере влияют на поступки, действия; во-вторых, в процессе воспитания многие формы и черты поведения повторяются так часто, что становятся привычками личности. Из упроченных таким путем форм поведения постепенно складываются качества личности.

Предъявляя требования и осуществляя контроль в процессе воспитания, необходимо соблюдать следующие правила:

- требование должно предъявляться на основе взаимного уважения;
- требование должно быть ясным и недвусмысленным;

- требование должно соответствовать уровню развития учащегося и коллектива,
- требование должно быть предметным и понятным, поэтому требования нужно объяснять;
- контроль должен не только регистрировать, но и вносить изменения в аспекте поставленной цели, его не следует превращать в выискивание ошибок;
- контроль не должен ограничиваться лишь внешней картиной поведения, он призван вскрыть причины;
- контроль должен пробуждать учащегося к само контролю, становясь неотъемлемой составной частью самовоспитания.

Педагогические правила использования поощрений и наказаний:

- поощрение и порицание необходимо применять соразмерно поступкам и так, чтобы был обеспечен прогресс в развитии юного спортсмена;
- не следует скупиться на поощрения, когда спортсмен хорошо выполняет предъявленные требования, но и нельзя злоупотреблять похвалой, применять ее без меры и нужды;
- поощрение оправдано во многих воспитательных ситуациях, поэтому педагог должен уметь им пользоваться разносторонне и гибко;
- поощрение отдельного учащегося должно быть понято и поддержано коллективом;
- учащийся должен ясно понимать причину порицания.

Воспитание человека проводится совместными усилиями родителей, учителей школ, педагогов всех дополнительных учреждений. Если педагог хочет добиться от своего ученика высоких результатов, то прежде всего семья юного спортсмена должна стать его верным союзником. Практика показывает, что положительное отношение родителей к занятиям сына или дочери спортом дает хорошие результаты и, наоборот, - отрицательное отношение уменьшает возможности роста спортивных результатов. Общение педагога с родителями дает представление об обстановке в семье, о взаимоотношениях между родителями и детьми, помогает совместными усилиями исправить, если необходимо, отрицательные моменты. Родители хотят видеть в лице педагога человека, который сможет восполнить пробелы в воспитании их ребенка, допущенные семьей и школой. Педагог должен скоординировать с родителями режим дня, время подготовки домашних заданий, отдыха и питания.

С помощью родителей можно получить чрезвычайно ценную информацию о нервной системе учащегося, его характера, увлечениях, привычках. Педагогу необходимо, чтобы родители в погоне за модой не устраивали своих детей одновременно заниматься и музыкой, и иностранным языком, и еще каким-либо другим видом спорта, так как юному спортсмену не под силу выдержать такие нагрузки. В результате не будет успеха ни в одном из этих занятий. Педагог должен помочь родителям правильно

выбрать для занятий тот или иной вид спорта в зависимости от имеющихся у ребенка задатков. Необходимо проводить беседы с родителями и родительские собрания, привлекать родителей к оказанию помощи детскому объединению, к ведению внеурочной работы с ребятами. Практика показывает, что все спортивные мероприятия, проводимые с участием родителей, несут яркую эмоциональную нагрузку, дети в присутствии родителей демонстрируют свои лучшие качества. Похвала педагога в их присутствии является лучшей наградой для ребенка и стимулирует его к дальнейшему серьезному отношению к занятиям.

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

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.

Список используемой литературы

1. С.Е. Андреев. Спортивная лапта. Техничко-тактическая характеристика игры. Методика обучения.
2. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 80 с.
3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2012

Контрольные нормативы по ОФП .

В группе начальной подготовки проводятся 1 раз в конце учебного года и включают следующие нормативы:

1. Бег 30 м с высокого старта (с)
2. Бег 30 м (6х5) (с)
3. Бег 92 м с изменением направления (с)
4. Прыжок в длину с места (см)
5. Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)
6. Прыжок вверх с разбега толчком двух ног (см)
7. Метание набивного мяча (1 кг) из-за головы двумя руками (м):стоя, сидя.

Приложение №2

Контрольные испытания. Проводятся по общей и специальной физической и технической подготовке.

Физическое развитие и физическая подготовленность

№ п\п	Содержание требований (виды испытаний)	Девочки	Мальчики
	Нормативы комплекса ГТО		
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	6.1	6,3
2	Бег 30 м (6X5) (с)	12.8	12.3
3	Бег 92 м с изменением направления (с)	33,5	32,0
	Прыжок в длину с места (см)	125	135
5	Прыжок вверх с места толчком двух ног (см)	30	35
6	Прыжок вверх с разбега толчком двух ног(см)	35	40
7	Метание набивного мяча (I кг) из-за головы двумя руками (м):		
	сидя	3.5	4,0
	стоя	5.0	7,0
	в прыжке с места	6.5	6.0

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

Показатели	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное количество баллов	Формы контроля
<p>Предметные результаты</p> <p>1. Теоретическая подготовка:</p> <p>1.1 Теоретические знания по основным разделам учебного плана.</p> <p>Правила игры в лапту</p> <p>1 год - Правила</p> <p>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>1.2. Специальные умения:</p>	<p>Соответствие теоретических знаний обучающегося программным требованиям</p>	<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>	<p>Наблюдение</p> <p>Тестирование</p>

<ul style="list-style-type: none"> -Основные стойки и передвижения; -Техники осаливания; -Техники наброса мяча: -Техники точных ударов битой по мячу; -Технико-тактические действия в нападении. 				
<p>2. Практическая подготовка ребенка:</p> <p>2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой</p> <p>1год- Общая физическая подготовка.</p> <ul style="list-style-type: none"> - бег на короткие и средние дистанции; - бег с ускорением; - игра «догонялки с мячом»; - эстафеты; - спортивные игры и др. <p>2 год-специально беговые упражнения;</p>	<p>Соответствие практических умений и навыков обучающегося программным требованиям.</p> <p>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения.</p> <p>Креативность в выполнении практических заданий</p>	<p>Высокий образовательный результат (полное освоение содержание образования, имеет творческие достижения)</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p>Оптимальный (отл) 10</p> <p>достаточный (хор) 5</p> <p>недостаточный (уд) 1</p>	<p>Наблюдение</p> <p>Тестирование</p> <p>Контрольное занятие</p>

<p>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.</p>				
<p>3. Метапредметные результаты овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности; •приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и</p>	<p>Управление своей деятельностью, инициативность, самостоятельность Речевая деятельность, навыки сотрудничества Работа с информацией выполнение логических операций сравнения, анализа, обобщения</p>	<p>Высоко развита способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений. Успешно решает предметные задачи. Способен к самостоятельному усвоению новых знаний и умений. Испытывает затруднения при решении предметных</p>	<p>Оптимальный (отл) 10 достаточный (хор) 5 недостаточный (уд) 1</p>	<p>Наблюдение Контрольное занятие</p>

<p>культуре русского народа; Регулятивные</p> <ul style="list-style-type: none"> •соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий; •адекватно воспринимать предложения педагога, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий; <p>Коммуникативные</p> <ul style="list-style-type: none"> *учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве *договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам; *контролировать действия 		<p>задач.</p> <p>Не всегда способность к самостоятельному усвоению новых знаний и умений. Испытывает существенные затруднения при решении предметных задач.</p>		
--	--	---	--	--

<p>партнёра в парных упражнениях;</p> <ul style="list-style-type: none"> •осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики; •задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром. 				
<p>4. Личностные результаты Система ценностных отношений 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 -Имеет достаточные достижения в личностном развитии. Ориентирован на</p>	<p>Оптимальный (отл) 10 достаточный (хор) 5 недостаточный (уд) 1</p>	<p>Наблюдение Диагностика</p>

		<p>выполнение норм на основе понимания их социальной необходимости. -Наблюдаются незначительные достижения в личностном развитии. Не всегда выполняет нормы, испытывает затруднения в понимании их социальной необходимости</p>		
--	--	---	--	--