

Областное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей – интернат №1» г. Курска

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «30» августа 2024 г.  
Протокол № 1

Утверждена  
Директор ОБОУ «Лицей-  
интернат №1» г. Курска  
В.Я. Ильюта  
Приказ от «30» августа 2024 г.  
№ 882/1  
М.П.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
физкультурно-спортивной направленности  
**«Русская лапта»**  
(стартовый уровень)

Возраст обучающихся: 9-18 лет  
Срок реализации: 1 год (72 часа)

Составитель:  
Мельникова Татьяна Александровна,  
педагог дополнительного  
образования

г. Курск, 2024

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с **нормативно-правовыми документами** в сфере дополнительного образования:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (в ред. от 25.12.2023) «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г., утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р;

4. Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России №391 от 05.08.2020 (ред. от 26.07.2022) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

5. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07.2023 N 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями));

10. Приказ Министерства образования и науки Курской области от 22.08.2024 №1-1126 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;

11. Устав ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, утвержден приказом комитета образования и науки Курской области № 1-249 от 18.03.2015 г. (с изменениями и дополнениями);

12. Положение о дополнительной общеразвивающей программе в ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска (утверждено приказом ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска 882/1 от 30.08.2024 г.) (с изменениями и дополнениями).

**Направленность Программы:** физкультурно-спортивная.

**Актуальность Программы:** заключается в том, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных организациях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности обучающихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения вне учебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы. Данная программа усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует реализации сил, знаний, полученных детьми в базовом компоненте, формированию жизненных ценностей, овладению опытом самоорганизации, самореализации, самоконтроля ребенка и помогает ребятам в профессиональном самоопределении.

**Отличительная особенность** дополнительной общеразвивающей программы заключается в том, что основой подготовки занимающихся является не только на общефизическую подготовку, но и выполнения норм Всероссийского комплекса ГТО, направленная на более высокий показатель физического развития школьников. Расширяется кругозор и интерес занимающихся к данному виду спорта. Физические нагрузки распределяются с учётом возрастных особенностей обучающихся. Данная учебная программа предназначена для обучающихся ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска.

**Новизна Программы состоит в том, что в** данная программа опирается на понимание приоритетности воспитательной работы, направленной на развитие интеллекта спортсмена, его морально-волевых и нравственных качеств перед работой направленной на освоение предметного содержания.

**Уровень Программы** – стартовый.

**Адресат программы** Дополнительная общеразвивающая программа «Русская лапта» предназначена для всех интересующихся спортивной игрой мальчиков и девочек от 9 до 17 лет, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям. В учебные группы зачисляются все желающие. При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям лаптой. Группы могут быть разновозрастными, формируются составом не менее 10 человек.

Всего 3 группы: представляющие разновозрастное объединение.

**Объём программы и срок освоения программы** -  $36 \times 2 = 72$  часа; программа «Русская лапта» рассчитана на 1 год обучения.

**Форма обучения** – очная.

**Режим занятий.** Занятия проводятся по 2 часа в неделю в каждой из трех групп согласно расписанию занятий на учебный год. Продолжительность академического часа – 45 минут. Перерыв между часами одного занятия – 10 минут.

**Формы проведения занятий** – групповые, в разновозрастных группах.

**Особенности организации образовательного процесса** – нет. Формы реализации Программы: традиционная – реализуется в рамках учреждения.

Программа адаптирована для реализации в условиях дистанционного обучения и включает работу на платформах ВКонтакте, Сферум, онлайн консультации в режиме электронной переписки, транслирование видеороликов с корректировкой в онлайн-режиме.

Набор в индивидуальные группы осуществляется через регистрацию заявки в АИС «Навигатор дополнительного образования детей Курской области» <https://p46.навигатор.дети>.

## **1.2. Объем Программы**

Объем программы – 72 учебных часов в год. Срок реализации программы – 1 год. Занятия проводятся в каждой группе 1 раз в неделю по 2 академических часа.

## **1.3. Цель Программы**

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

## **1.4. Задачи Программы**

Обучающие задачи:

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «Русская лапта»;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по лапте;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития лапты в частности;
- формирование общих представлений о лапте, о ее возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся освоение знаний о лапте,
- освоение техники ударов;
- закрепление техники метания мяча;
- освоение тактики игры.

Развивающие задачи:

- развить хорошую общефизическую подготовку;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных способностей;
- развитие выносливости;
- развить быстроту, координацию, силу, ловкость, прыгучесть, гибкость, реакцию, внимание, сообразительность обучающихся;
- снизить уровень заболеваемости и пропагандировать здоровый образ жизни.

Воспитательные задачи:

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- сформировать у учащегося чувство ценных нравственных и морально-волевых качеств, уважение к символам страны;

- сформировать доброжелательное отношение друг к другу;
- укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между обучающимися.

### 1.5. Планируемые результаты Программы

Личностные:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

Метапредметные:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения; определять последовательность промежуточных целей соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

Регулятивные:

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- умение осуществлять учебные действия в соответствии с поставленной задачей;
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку педагога, учащихся в учебной и игровой деятельности.

Познавательные:

- умение выделять суть учебной задачи;
- умение ориентироваться на разнообразие способов решения задач. Коммуникативные:

- организовать самостоятельные учебно-тренировочные занятия, а также с группой сверстников;
- умение вести диалог, распределять функции и роли в процессе выполнения коллективной игры;
- умение слушать и задавать вопросы;
- умение формулировать собственное мнение и позицию.

Предметные:

- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленные на развитие физических качеств;
- владеть техническими и тактическими действиями в лапте по возрасту;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий;

• выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП, СПФ и ВФСК ГТО в соответствии с возрастом и гендерной принадлежностью

## 1.6. Содержание программы

### 1. Комплектование групп. Вводное занятие. (2ч)

Теория:

Комплектование групп; знакомство с детьми. Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся русской лаптой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

### 2. Теоретическая подготовка. (2ч)

Теория:

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Из истории развития русской лапты.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека. 3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

5. Правила игры в русскую лапту. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

### 3. Общая физическая подготовка. (35ч)

Теория:

Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:

3.1. Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

Перекаты, кувырки, стойки.

3.2. Легкоатлетические упражнения:

упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменной скоростью и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения.

Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

3.3. Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки по двое», «Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

#### 4. Специальная физическая подготовка. (14ч)

Теория:

Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: 4.1. Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; имитация нападающего удара, упражнения с мечами. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.).

4.2. Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания мяча, броском в цель).

4.3. Упражнения по формированию тактических приемов игры: выработка умений принятия правильного решения в различных играх; умений наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия; умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Упражнения на гибкость и расслабление.

4.4. Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты, «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

#### 5. Техническая и тактическая подготовка. (14ч)

Теория:

Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: Формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча:

– В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;

– В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;

– В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10 м; – то же на расстоянии 15-20 м;

– Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменной мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей

колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;

– Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость. Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

–Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях;

–Удары по мячу способом «сбоку» битой;

–То же, удар по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу;

–Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2 м; –То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

– В парах на расстоянии 18-20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния;

– Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д.

Способы передачи в зависимости от ситуации меняются;

– Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной).

## 6. Контрольные игры и соревнования. (3ч)

Теория:

Разъяснение соревновательных условий; определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки  
Практика: Участие в школьных и в товарищеских играх.

## 7. Тестирование, итоговые испытания. (2ч)

Теория:

Анализ физического развития занимающихся. Учет полученных результатов подготовки за год обучения.

Практика: Сдача итоговых - контрольных нормативов.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

*Таблица 1*



№ п/п	Год обучения, уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие, праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	1 год обучения, стартовый уровень, группа № 1	02.09.2024	31.05.2025	36	36	72	Соответствует расписанию	4.11, 23.02, 08.03, 01-03.05, 08-10.05	декабрь, май
2	1 год обучения, стартовый уровень, группа № 2	02.09.2024	31.05.2025	36	36	72	Соответствует расписанию	4.11, 23.02, 08.03, 01-03.05, 08-10.05	декабрь, май
3	1 год обучения, стартовый уровень, группа № 3	02.09.2024	31.05.2025	36	36	72	Соответствует расписанию	4.11, 23.02, 08.03, 01-03.05, 08-10.05	декабрь, май

## 2.2. Учебный план

Таблица 2

№ п/п	Название раздела	Кол-во часов			Формы промежуточной аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование групп. Водное занятие.	2	2	0	Собеседование
2	Теоретическая подготовка	2	2	0	Тестирование
3	Общая физическая подготовка(ОФП):	35	5	30	Наблюдение

4	Специальная физическая подготовка(СФП):	14	4	10	Наблюдение
5	Техническая и тактическая подготовка (ТТП).	14	2	12	Наблюдение
6	Контрольные игры и соревнования.	3	1	2	Товарищеские игры, Соревнования
7	Тестирование, контрольные и переводные испытания.	2		2	Сдача Контрольно-переводных нормативов
8	Итого	72	16	56	

### 2.3. Оценочные материалы

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности обучающихся.

Определение результативности обучения детей происходит посредством предметной и педагогической диагностики.

Предметная диагностика проводится 3 раза в год в виде тестирования физических качеств на скорость, быстроту, выносливость, координацию. Начальная диагностика проводится в сентябре на первых занятиях, промежуточная диагностика проводится на первых занятиях 2-го полугодия, итоговая диагностика проводится в конце учебного года в мае).

Педагогическая диагностика проводится в течение всего учебного года в виде наблюдения за обучающимися во время занятий и соревнований.

Формы контроля за результатами освоения программы:

- ✓ собеседование
- ✓ наблюдение
- ✓ анкетирование
- ✓ выполнение нормативов
- ✓ диагностическая игра
- ✓ тестирование
- ✓ зачет

## 2.4. Формы аттестации

Оценивание результатов обучения осуществляется через практическую деятельность и через организацию мониторинга результатов обучения и личностного развития обучающихся в процессе освоения ими дополнительной общеразвивающей программы. Организуется входная диагностика (в начале учебного года), промежуточная аттестация, итоговая аттестация (в конце учебного года). После проведения диагностики оформляется протокол, что позволит проследить достижения обучающихся в динамике в течение прохождения всего курса. Анализ работы обучающихся также можно оценивать по протоколам, по итогам городских и товарищеских соревнований

## 2.5. Методические обеспечение Программы

**Современные педагогические технологии.** В образовательном процессе используются следующие педагогические технологии: личностно-ориентированная, разноуровневого обучения, практико-ориентированная, игровая, здоровьесберегающая, сотрудничества, создания ситуации успеха.

### **Методы обучения:**

- словесный (рассказ, беседа, анализ проделанной работы);
- наглядный (показ иллюстраций, образцов, пособий, приемов работы педагогом, работа по образцу, наблюдение);
- практический (показ метания мяча и ударов, правил игры). По способу усвоения изучаемого материала:
  - объяснительно-иллюстративный – дети воспринимают и усваивают готовую информацию;
  - репродуктивный – учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы практической деятельности;
  - алгоритмические и эвристические методы поиска технических решений;
  - методы стимулирования и мотивации познавательной деятельности;
  - методы контроля и управления образовательным процессом;
  - информационно – рецептивный метод;
  - проблемно – поисковый метод.

В рамках одного занятия педагогом используется столько форм занятий и методов обучения, сколько необходимо для реализации поставленных цели и задач.

Программа предусматривает очную форму обучения, с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий

**Особенности и формы организации образовательного процесса.** Программа реализует следующие формы проведения занятий: групповые теоретические занятия; групповые практические занятия.

**Тип учебного занятия по дидактической цели.** При реализации настоящей Программы применяются типы учебных занятий: вводное и занятия

ознакомления с новым материалом; занятия по закреплению, систематизации, углублению, контролю и применению знаний, умений; комбинированные занятия. зачетные занятия (сдача нормативов); учебное занятие (лекции, просмотры видео записей, анализ просмотренных материалов); открытое занятие; тренировочные занятия; сбор-анализ занятия, соревнования; дружеские встречи.

**Формы проведения занятий по особенностям коммуникативного взаимодействия.** В настоящей Программы применяются следующие формы занятий: тематические лекции, игры, встречи с интересными людьми, эстафеты, викторины, соревнования.

**Алгоритм учебного занятия.**

1 этап: организационный

Задача: подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроения на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап: проверочный

Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического), проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

3 этап: подготовительный (подготовка к новому содержанию)

Задача: обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (к примеру, эвристический вопрос, познавательная задача, проблемное задание детям).

4 этап: основной

В качестве основного этапа могут выступить следующие:

1. Усвоение новых знаний и способов действий.

Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения.

Содержание: задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. Первичная проверка понимания.

Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений и их коррекция.

Содержание: пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснований.

3. Закрепление знаний и способов действий.

Задача: обеспечение условия новых знаний и способов действий. Содержание: тренировочные упражнения, задания, которые выполняются самостоятельно детьми.

4. Обобщение и систематизация знаний.

Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Содержание: беседа и практические задания

5 этап: контрольный

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.  
Содержание: тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

6 этап: итоговый

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает, как работали ребята на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели, и поощряет ребят за учебную работу.

7 этап: рефлексивный

Задача: мобилизация обучающихся на самооценку.

Содержание: оценивается работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содержание и полезность учебной работы.

8 этап: информационный

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Содержание: информация о домашнем задании, инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

### Дидактические и методические материалы.

Таблица № 3

№ п/п	Наименование модулей, тем	Дидактические и методические материалы
1	Комплектование групп. Водное занятие.	Инструкции по охране труда. Специальная литература, фотографии, таблицы, анкеты
2	Теоретическая подготовка	Видеоматериалы, иллюстрации. Модели.
3	Общая физическая подготовка(ОФП):	Спортивный инвентарь (мячи теннисные, бита для лапты ). Секундомер. Свисток. Конусы.
4	Специальная физическая подготовка(СФП):	Спортивный инвентарь (мячи теннисные, бита для лапты ). Секундомер. Свисток. Конусы.
5	Техническая и тактическая подготовка (ТТП).	Спортивный инвентарь (мячи теннисные, бита для лапты ). Секундомер. Свисток. Конусы.
6	Контрольные игры и соревнования.	Таблицы нормативов. Таблицы результатов, индивидуальные карточки. Спортивный инвентарь (мячи теннисные, бита для лапты ). Секундомер. Свисток. Конусы.

## 2.6. Условия реализации программы

**Материально-техническое обеспечение.** Занятия по настоящей Программе проводятся в спортивном зале, на спортивной площадке, со спортивным инвентарем и оборудованием.

Перечень материалов и оборудования из расчета на одного обучающегося или на одну группу обучающихся.

- спортивный инвентарь, оборудование, компьютеры, расходные материалы к ним, справочная литература, плакаты и т.п.;
- наградной материал: грамоты, призы и т.п.;
- необходимая печатная продукция (рабочие тетради, памятки, листовки и т.п.).

Требования к специальной одежде обучающихся – спортивная форма, сменная обувь.

**Информационное обеспечение.** Для реализации электронного обучения и дистанционных образовательных технологий необходимо наличие компьютера с выходом в Интернет, соответствующего программного обеспечения.

**Кадровое обеспечение.** Программу реализует педагог дополнительного образования, имеющий профессиональную подготовку по профилю деятельности и соответствующий профессиональному стандарту по должности «педагог дополнительного образования». Педагог дополнительного образования: Мельникова Татьяна Александровна.

## 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Воспитание является одной из важнейших составляющих образовательного процесса наряду с обучением.

### **Цель и задачи**

В соответствии с законодательством Российской Федерации общей **целью воспитания** является самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению; взаимного уважения; бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

### **Задачами воспитания по Программе являются:**

Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:

- сознания ценности жизни, здоровья и безопасности, значения личных усилий в сохранении и укреплении здоровья
- ориентации на осознанный выбор профессиональной деятельности в российском обществе с учетом личных жизненных планов.

- экологической культуры, бережливости в использовании природных ресурсов;
- навыков критического мышления.

2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:

- готовности к защите Отечества,
- уважения прав, свобод и обязанностей гражданина России,
- уважения к жизни, достоинству, свободе мировоззренческого выбора каждого человека,
- поддержку нуждающихся в помощи;
- уважения к художественной культуре народов России, мировому искусству, культурному наследию;
- восприимчивости к разным видам искусства, ориентации на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве,
- установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены).

3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:

- опыта гражданского участия на основе уважения российского закона и правопорядка;
- опыта сохранения уникального природного и биологического многообразия России,
- навыков критического мышления
- опыта социально значимой деятельности в волонтерском движении.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе (ожидаемые результаты):

- понимание ценности жизни, здоровья и здорового образа жизни;
- формирование навыков безопасного поведения;
- формирование культуры самоконтроля своего физического состояния;
- воспитание уважения к старшим, наставникам;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия, воли, ответственности;
- развитие восприимчивости к разным видам искусства;
- развитие интереса к истории искусства, достижениям и биографиям мастеров;
- формирование опыта творческого самовыражения в искусстве, заинтересованности в презентации своего творческого продукта, опыта участия в концертах, выставках и т. п.;
- формирование стремления к сотрудничеству, уважения к старшим;
- развитие ответственности;
- формирование воли и дисциплинированности в творческой деятельности;

## **Формы и содержание деятельности, особенности организуемого воспитательного процесса**

Усвоение знаний о нормах, духовно-нравственных ценностях, традициях обеспечивается информированием детей и организацией общения между ними. Формирование и развитие личностных отношений к нравственным нормам реализуется через вовлечение детей в различную деятельность, организацию их активностей. Опыт нравственного поведения, практика реализации нравственных позиций, обеспечивают формирование способности к нравственному отношению к собственному поведению и действиям других людей.

Основной формой воспитательной деятельности в детском объединении является учебное занятие. В ходе учебных занятий в соответствии с предметным и мета предметным содержанием программы обучающиеся: усваивают необходимую информацию, имеющую воспитательное значение; получают опыт деятельности, в которой формируются, проявляются и утверждаются ценностные, нравственные ориентации; осознают себя способными к нравственному выбору; участвуют в освоении и формировании среды своего личностного развития, творческой самореализации.

Практические занятия.

Итоговые мероприятия – соревнования, товарищеские встречи, способствуют закреплению ситуации успеха, развивают рефлексивные и коммуникативные умения, ответственность, благоприятно воздействуют на эмоциональную сферу детей.

Приобретению социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применению полученных знаний на практике способствует привлечение обучающихся к участию в социальных проектах, благотворительных и волонтерских акциях, в трудовой деятельности, патриотической.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания:

метод убеждения (рассказ, разъяснение)

метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей);

метод переключения в деятельности;

методы руководства и самовоспитания,

развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании;

Условия воспитания, анализ результатов

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского объединения на базе образовательного учреждения в соответствии с нормами и правилами работы учреждения и на других площадках, где проводятся различные мероприятия с участием детского объединения, с учетом правил и норм деятельности на этих площадках. Для достижения задач воспитания при реализации программы в учреждении создаются и поддерживаются все необходимые условия физической безопасности, комфорта, активностей детей и обстоятельств их общения, социализации, признания, самореализации, творчества.



Анализ результатов воспитания детей, результативности воспитательной деятельности в процессе реализации программы осуществляется следующими методами:

**педагогическое наблюдение** (оценивается поведение и личностное отношение детей к различным ситуациям и мероприятиям, общение и отношения детей друг с другом, в коллективе, отношения с педагогом и др.);

➤ **оценка творческих и исследовательских работ и проектов** экспертным сообществом (педагоги, родители, другие обучающиеся, приглашённые внешние эксперты и др.)

➤ **отзывы, интервью, материалы рефлексии** (опросы родителей, анкетирование родителей и детей, интервью с родителями, беседы с детьми, самообследования, отзывы других участников мероприятий и др.)

Анализ результатов воспитательной деятельности направлен на получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определенных в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся и конкретного ребенка. Результаты, полученные в процессе оценки достижения целевых ориентиров воспитания используются для планирования дальнейшей работы педагога и используются только в виде обобщенных и анонимных данных.

Оценка результатов воспитательной деятельности осуществляется с помощью оценочных средств с определенными показателями и тремя уровнями выраженности оцениваемых качеств: высокий, средний и низкий уровень.

1. Усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество:

Высокий уровень:

- обучающийся знает и понимает правила поведения в обществе,
- имеет представление о ценности жизни, здоровья, о необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,
- имеет представление об экологической культуре,
- имеет представление о современной научной картине мира

Средний уровень:

- обучающийся знает, но не всегда понимает и следует правилам поведения в обществе,
- не в полной мере понимает ценность жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,
- знает, но не всегда соблюдает правила поведения в природной среде

Низкий уровень:

- обучающийся плохо знает и не понимает правила поведения в обществе,
- не осознает значимость ценности жизни, здоровья, необходимости соблюдения правил личной и общественной безопасности,
- не осознает значимость труда в жизни людей, не ориентируется в основных трудовых (профессиональных) сферах,
- имеет отрывочные знания правил поведения в природной среде и по отношению к животному миру,
- имеет отрывочные, скудные знания о современной научной картине мира

2. Формирование и развитие личностного отношения детей к этим нормам, ценностям, традициям:

Высокий уровень:

- обучающийся осознает себя гражданином РФ,
- уважительно относится к жизни, достоинству, религиозным чувствам представителей всех народов России,
- испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи,
- развита восприимчивость к разным видам искусства,
- ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), на физическое совершенствование с учётом своих возможностей и здоровья,
- ориентирован на осознанный выбор сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов.

Средний уровень:

- обучающийся понимает, что он гражданин РФ, но не совсем отождествляет себя в соответствии со своей национальностью и местом проживания,
- понимает значение уважительного отношения к жизни, достоинству, религиозным чувствам представителей всех народов России,
- не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,
- испытывает готовность к оказанию помощи и поддержке знакомых и близких ему людей,
- частично развита восприимчивость к разным видам искусства, ориентация на творческое самовыражение, реализацию своих творческих способностей в искусстве,
- понимает значение здорового образа жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность), физического совершенствования с учётом своих возможностей и здоровья,
- понимает важность выбора сферы профессиональных интересов, профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов

Низкий уровень:

- обучающийся не понимает понятия «Гражданин РФ» и связанных с этим понятием духовно-нравственных ценностей, традиций,
- не знает и не соблюдает права, свободы и обязанности гражданина РФ, не понимает отрицательного влияния на общество дискриминации людей по социальным, национальным, расовым и религиозным признакам, терроризму и т.д,
- не понимает значение исторического и культурного наследия народов России и российского общества,
- не понимает важность уважительного отношения к памяти предков, традициям, праздникам, памятникам, святыням и религиям народов России,
- не понимает важность уважительного отношения к жизни, достоинству, религиозным чувствам представителей всех народов России,

- не всегда уважительно относится к родителям, педагогам, старшим, к людям труда и защитникам Отечества,
- не всегда проявляет готовность к оказанию помощи и поддержке нуждающихся в помощи,
- не понимает значения художественной культуры народов России для мирового искусства, культурного наследия,
- испытывает избранное предпочтение к разным видам искусства, участвует в концертной деятельности для реализации своих творческих способностей в искусстве,
- не ориентирован на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность),
- уважительно относится только к своему труду, результатам своего труда,
- осознает необходимость выбора профессиональной деятельности с учётом личных жизненных планов.

3. Приобретение соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний:

Высокий уровень:

- участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне города, учреждения, детского объединения,
- умеет оценивать свое физическое и психологическое состояние, понимает состояние других людей с точки зрения безопасности,
- умеет сознательно управлять своим состоянием, легко адаптируется в стрессовой ситуации и детско-взрослом коллективе,
- участвует в различных мероприятиях, направленных на сохранение и защиту природы и животных,
- участвует в проектной деятельности,
- участвует в социально значимой деятельности: волонтерском движении, творческих проектах, конкурсах, фестивалях

Средний уровень:

- периодически участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения,
- понимает свое физическое и психологическое состояние,
- довольно быстро адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе,
- периодически участвует в социально значимой деятельности: волонтерском движении, творческих проектах, конкурсах, фестивалях,

Низкий уровень:

- очень редко участвует в различных социально-значимых акциях и мероприятиях на уровне учреждения, детского объединения,
- не умеет анализировать свое физическое и психологическое состояние,
- очень трудно адаптируется в различных ситуациях и детско-взрослом коллективе,

- очень редко участвует в различных мероприятиях, направленных на сохранение и защиту природы и животных,
- периодически участвует в социально значимой деятельности: волонтерском движении, творческих проектах, конкурсах, фестивалях,
- Работа с родителями:
  - организационные родительские собрания.
  - анкетирование родителей.
  - Мастер классы детей совместно с родителями,
  - родительское собрание по результатам диагностических занятий,
  - индивидуальные консультации для родителей,
  - привлечение родителей к организации праздников
  - мастер-класс по вокалу для мам, бабушек, сестер,
  - совместное исполнение музыкальных произведений с родителями на конкурсах,
  - участие родителей в организации и проведении «Родительского клуба».

#### 4. Календарный план воспитательной работы

##### Календарный план воспитательной работы

Таблица 4

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный
1.	День знаний	Праздничный концерт	1 сентября ОБОУ «Лицей-интернат №1»	Педагоги-организаторы
2.	День города Курска	Праздничный концерт	20-27 сентября ОБОУ «Лицей-интернат №1»	Педагоги-организаторы
3.	Международный день учителя	Праздничный концерт	5 октября ОБОУ «Лицей-интернат №1»	Педагоги-организаторы
4.	День народного единства	Флешмоб	4 ноября ОБОУ «Лицей-интернат №1»	Педагоги-организаторы
5.	День матери в России	Праздничный концерт	26 ноября ОБОУ «Лицей-интернат №1»	Педагоги-организаторы
6.	Новогодние утренники и театрализованные представления для обучающихся центра.	Театрализованное представление	20-24 декабря ОБОУ «Лицей-интернат №1»	Педагоги-организаторы
7.	День защитника Отечества	Праздничный концерт	23 февраля ОБОУ «Лицей-интернат №1»	Педагоги-организаторы
8.	«Гуляй, народ – Масленица у ворот». Развлекательная программа для детей и родителей Центра	Игровая программа	28 февраля – 6 марта ОБОУ «Лицей-интернат №1»	Педагоги-организаторы

9.	Международный женский день	Праздничный концерт	8 марта ОБОУ «Лицей-интернат №1»	Педагоги-организаторы
10.	День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941-1945	Праздничный концерт	9 мая ОБОУ «Лицей-интернат №1»	Педагоги-организаторы
11.	Международный день семьи	Викторина	15 мая ОБОУ «Лицей-интернат №1»	Педагоги-организаторы
12.	День государственного флага Российской Федерации	Флешмоб	22 мая ОБОУ «Лицей-интернат №1»	Педагоги-организаторы
13.	Отчетный концерт «Лицей-интернат №1» «Созвездие талантов»	Праздничный концерт	25 мая ОБОУ «Лицей-интернат №1»	Педагоги-организаторы

## 5. Список литературы

### 5.1. Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. – Уфа: БГПИ, 1997 – 98с.
2. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. – Уфа: БГПИ, 1996 – 320с.
3. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. – Уфа: БГПИ, 1996 – 174с.
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1986 – 207с.
5. Залетаев И.П. Общеразвивающие упражнения. – М.: Физкультура и спорт, 2002– 120с.
6. Карелин А.О. Правильное питание при занятиях спортом и физкультурой. –СПб.: «Издательство «ДИЛЯ», 2003 – 256с.
7. Кузин В.В., Полиевский С.А. 500 игр и эстафет. – Изд.2-е - М.: Физкультура и спорт, 2003 – 304с.
8. Лях В.Н. Координационные способности учащихся: диагностика и развитие. –М.: ТВТ Дивизион, 2006 – 290с.
9. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2004 – 160с.
10. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977– 271с.
11. Мирзоев О.М. Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов. – М.: Физкультура и Спорт, 2005 – 220с.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / профессия тренер. –М.: ООО «Издательство АСТ», 2004 – 864с.

## **5.2 Список литературы, рекомендованный обучающимся**

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 2018. – 176 с., ил.
2. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил

## **5.3. Список литературы, рекомендованный родителям**

1. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры / В.А. Лепешкин. – М.: Школьная пресса, 2004. – 80 с.
2. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удалая лапта. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 40 с.
3. Григорьев В.М. Играйте в лапту. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 32 с.
4. Русская лапта. Правила соревнований /сост. Щемелинин В.И. изд. переработанное, 2007. – 23 с.

## Приложения

### Приложение № 1

#### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма /тип занятия	Место проведения
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры по русской лапте. Влияние русских народных игр на укрепление здоровья	2	Теория	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
2	Беговые упр. на скорость. П/и «Чиж»	2	Теория	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
3	Скоростной бег из различных положений. П/и «Чиж»	2	Теория + Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
4	Кросс по слабо пересеченной местности. П/и «Чиж»	2	Теория, Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
5	Скоростно-силовые упр. «Круговая эстафета»	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
6	Прыжковые упр. Передача мяча в парах. П/и «Рыбаки»	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
7	Бег по коридору шириной 30 см. Передача мяча в парах. П/и «Чиж»	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
8	Бег из различных исходных положений. Передача мяча в парах. П/и «Перестрелка»	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
9	Прыжковые упр. Передача мяча в парах с отскоком от пола. П/и «Перестрелка»	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
10	Метание мяча (техника). Передача мяча в парах с отскоком от пола. Русская лапта по упрощённым правилам	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
11	Школа мяча П.Ф. Лесгафта. Русская лапта по упрощённым правилам	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
12	Скоростные упр. П/и «Царь города»	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
13	Беговые упр. Передача мяча в стену. Учебная игра	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
14	Упр. с малым мячом на ловкость. Метание в вертикальную цель. П/и «Вольная лапта»	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
15	Упр. с малым мячом на ловкость. Подача мяча сверху. П/и «Вольная лапта»	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
16	Игровые задания с мячом. П/И «Вольная лапта»	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал

17	Беговые упр. "Встречная эстафета". Русская лапта в зале.	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
18	Подача мяча сверху. Русская лапта в зале.	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
19	Упр. с малым мячом на ловкость. Набрасывания мал. мяча на горизон. цель. Учебная игра.	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
20	Набрасывание малого мяча на горизон. цель. Русская лапта в зале.	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
21	Набрасывание малого мяча на горизон. цель. Челночный бег 3 x 10 м. Учебная игра.	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
22	Челночный бег 3x10 м. Подача мяча сверху. Русская лапта в зале.	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
23	Набрасывание малого мяча на гор. цель на результат.	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
24	Метание в вертикальную цель. Подвижная игра "Царь горы".	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
25	Бросок мяча в вертикальную цель(1,5 x 1,5 м). П/И "Царь горы".	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
26	Скоростно - силовые упражнения. Бросок мяча в вертикальную цель П/и "Царь горы".	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
27	Бросок мяча в вертикальную цель на результат. Учебная игра.	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
28	Перемещение игроков при игре в нападении. Русская лапта по упрощённым правилам.	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
29	Тактика при игре в защите. Передача мяча в стену (круг диаметром 1м). Учебная игра.	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
30	Тактика при игре в защите. Учебная игра.	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
31	Беговые упражнения с малым мячом. Тактика игроков при игре в нападении. Учебная игра.	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
32	Челночный бег 3 x 10 м. (рез.). Русская лапта по упрощённым правилам.	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
33	Подача мяча с боку. Русская лапта по упрощённым правилам.	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
34	Подача мяча с боку. Русская лапта по упрощённым правилам.	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
35	Правила поведения и безопасности в физкультурном зале. Правила игры по мини лапте	2	Теория	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
36	Беговые упр. П/и "Чиж"	2	Практика	ОБОУ «Лицей-интернат №1» г. Курска, спортзал
	<b>Итого:</b>	<b>72</b> <b>часа</b>		



### Материалы для проведения мониторинга

Планируемые результаты		Критерии оценивания	Виды контроля/ аттестации	Диагностический инструментарий
личностные результаты	будут развиты специфические физические качества игроков	шкала результатов	сдача нормативов	возрастные нормативы, средства измерения
	будут развиваться навыки коллективной работы	частота взаимодействий с партнерами по команде	наблюдение	анкетирование
	будут развиты нравственные качества	отношение к тренировочному процессу	беседа	анкетирование
метапредметные результаты	развивать мотивы и интересы к систематическим занятиям в игру «Русская лапта»	проявление интереса в игру «Русская лапта» во внутренировочное время	беседа	анкетирование
предметные результаты	совершенствовать знание правил игры «Русская лапта»	знает /не знает	опрос	анализ результатов
	обучить основам приема техники и тактики игры	владение ТТ навыками	сдача нормативов	нормативы, средства измерения
	знать жесты судьи	Знает /не знает	опрос	анализ результатов

В процессе обучения по программе в качестве методов контроля используются:

- результаты участия в соревнованиях,
- рост уровня дисциплины,
- рост навыков коллективного взаимодействия и самоорганизации,
- стремление к дальнейшему самосовершенствованию.

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по Программе проводится аттестация:

Входная. Определяет стартовый уровень умений и спортивной подготовки учащихся, ранее не занимавшихся по общеразвивающей Программе. Входная аттестация проводится в сентябре и включает в себя изучение уровня общей физической подготовки, направленное на определение стартового уровня общей физической подготовленности детей.

Промежуточная. Она проводится в декабре и мае (открытые занятия). В промежуточную аттестацию добавлены испытания по технической и специальной физической подготовке. Результаты промежуточной аттестации отражаются в диагностических картах, разработанных на каждый год обучения. При реализации Программы используются следующие методы отслеживания результативности: словесные: беседа; анализ тренировочной и соревновательной деятельности; самоанализ; разбор игры (игровых эпизодов) наглядные: показ иллюстраций, видеоматериалов; наглядный показ. практические: соревновательный метод; метод тренировочной нагрузки (интервальный, равномерный, переменный); игровой метод; аутотренинг; психологические: наблюдение; беседа; анкетирование; эксперимент.

При выполнении упражнений с мячами используются следующие методы: повторный - заключается в многократном выполнении упражнений при сохранении содержания, величины, характера нагрузки (например, выполнение метания мяча и удара с одного и того же местаразным способом). Интервальный - предполагает многократное повторение упражнения при строгой регламентации его продолжительности и пауз отдыха между повторениями. Вариативный - предполагает выполнение одного и того же упражнения с разным способом (удар сверху, сбоку, снизу). Метод сопряженных взаимодействий - основан на взаимосвязи развития физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Для этого используются специальные упражнения (в частности, с набивными мячами), направленные на развитие необходимых двигательных качеств при уд

g

m

Вторая станция: отработка ударов по мячу битой около стенки (расстояние 8–10 м), один подбрасывает мяч, другой производит удар.

Третья станция: из положения лёжа на спине, ноги врозь, руки за голову в сцеплении, согнуть туловище, левым локтем коснуться правого колена. Затем согнуть туловище, правым локтем достать левое колено.

Четвёртая станция: метание мяча для игры в лапту в цель, партнёр на расстоянии 15–20 м передаёт мяч учащемуся, учащийся с поворотом к мишени попадает в цель, расстояние до мишени 5–6 м.

Постепенно, по мере освоения программного материала по лапте, в круговой тренировке упражнения общей физической подготовки заменяются специализированными. Состав упражнений подбирается с расчетом разностороннего воздействия на различные мышечные группы и физические способности занимающихся

**ПРОТОКОЛ**  
тестирования физической подготовленности

№ п/п	Ф.И. учащегося	Упражнение					примечания	
		Бег 30 м, сек.	Прыжок в длину с места, см	Челночный бег 3x10 м,	Наклон вперед из положения жени	вестибулярная устойчивость		

Дата тестирования \_\_\_\_\_

Подпись тренера \_\_\_\_\_

**ПРОТОКОЛ**  
тестирования игрового мышления и ориентировки  
Группа \_\_\_\_\_

№ иг- рока	Фамилия, имя	Быстрота ориен- тировки				Эффективность реше- ний				при- меча- ния		
		Вы- со- кая	Сре- днякая	Низ-		Вы- со- кая	Сре- днякая	Низ-		Вы- со- кая	Сре- днякая	Низ-

Дата тестирования \_\_\_\_\_

Подпись тренера \_\_\_\_\_