**Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы**

* 1. **Пояснительная записка**

Программа составлена для работы в МБУО "Ермаковская детско-юношеская спортивная школа "Ланс" с учетом опыта работы в образовательных учреждениях спортивной направленности.

Дополнительная общеразвивающая программа «Русская лапта» (далее – программа) разработана в соответствии:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28«Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения РФ № от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

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

**Характеристика вида спорта**: русская лапта — игра командная. Каждая команда согласно действующим правилам состоит из 10 игроков. Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В лапте в отличие от других командных игр не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лѐта мячи.

Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. В связи с тем, что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в лапте спортсменов различают по амплуа. В нападении это первый бьющий, второй бьющий, третий бьющий, четвертый бьющий, пятый бьющий и шестой бьющий; в защите — подающий, правый ближний, левый ближний, центральный, правый дальний и левый дальний защитники.

Программа позволит привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям русской лаптой, а также выявить их склонность для дальнейшего обучения и совершенствования. Она позволяет обучающимся эффективно подготовиться к соревнованиям и почувствовать свой успех. Так как ее предназначение заключается в создании благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления физического и психического здоровья обучающихся.

**Направленность** дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно- спортивная.

**Новизна программы** заключается в том, что данный вид спорта на территории Ермаковского района впервые переложен в дополнительную программу, которая будет реализоваться в спортивной школе, что позволит объединить любителей этой игры на территории района, проводить спортивные соревнования и тем самым привлечь детей Ермаковского района в дополнительное образование, а в частности к занятиям спортом. в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре  «русская лапта», овладевают основными навыками игры, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в «Русскую лапту», а также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

**Актуальность программы** "Русская лапта" определяется социальным заказом муниципалитета в изучении и популяризации данного вида спорта на территории Ермаковского района.

**Адресат программы.**

На данную программу зачисляются учащиеся от 8 до 14 лет желающие впоследствии получить навыки командной игры «Русская лапта»и имеющиесправку врача-педиатра о допуске к избранному виду спорта.

Специальный отбор на данную программу не производится.

Наполняемость учебных групп спортивного отделения составляет от 10 до 20 человек.

Группы могут быть, как одновозрастные так и разновозрастные.

**Срок реализации программы и объем учебных часов**

Данная программа рассчитана на 2 года, 144 ч. в год, 288 ч. за два года. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

**Формы обучения**

Программа реализуется в очной форме. В случаях возникновения карантина, отмены занятий в связи с неблагоприятными погодными условиями и др. применяются дистанционные формы обучения в виде онлайн тренировок, предоставлении лекционного материала в электронном виде. Для реализации такой формы обучения составляются индивидуальные учебные планы в соответствии с локальным актом ДЮСШ «Положение об индивидуальном учебном плане обучения учащихся».

Основу образовательного процесса с применением дистанционных технологий составляет целенаправленная интенсивная самостоятельная и самоконтролируемая работа самого учащегося.

**Основными формами организации занятий являются** учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

**Тренировочные занятия проходят в следующих формах:** групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Режим занятий**

Занятия проходят два раза в неделю по 2 часа, 1 час - 45 мин.После 45 мин. занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин. для отдыха детей.

* 1. **Цели и задачи программы**

**Цель обучения** – углубленное изучение спортивной игры «Русская лапта» (мини-лапта).

**Задачи обучения:**

**образовательные:**

* сформировать необходимые теоретические знания;
* освоить технику и тактику игры;
* обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**развивающие:**

* развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
* повысить техническую и тактическую подготовленности в данном виде спорта;
* совершенствовать навыки и умения игры.

**воспитательные:**

* воспитать моральные и волевые качества;
* приобрести организаторские навыки и умения действовать в команде, сформироватьчувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
* сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям по данному виду спорта;
* формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.
  1. **Содержание программы**

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**(1 год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Названиераздела, темы** | | **Количествочасов** | | | **Формы**  **аттестации/контроля** | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
|  | | | | | | | | |
| 1 | **Раздел 1.**  **Техника безопасности** | | 1 | | 1 | - | Устный опрос |
| 2 | **Раздел 2.**  **Основы теоретических знаний** | | 12 | | 12 | - | Устный опрос, тестирование |
| 3 | **Раздел 3.**  **Общая физическая подготовка** | | 33 | | 10 | 23 | Текущий контроль (выполнение отдельных нормативов |
| 4 | **Раздел 4.**  **Специальная физическая подготовка** | | 28 | | 5 | 23 | Текущий контроль (выполнение отдельных нормативов) |
| 5 | **Раздел 5.**  **Техническая подготовка** | | 31 | | 10 | 21 | Текущий контроль (выполнение отдельных нормативов) |
| 6 | **Раздел 6.**  **Тактическая подготовка** | | 13 | | 3 | 10 | Текущий контроль (выполнение отдельных нормативов) |
| 7 | **Раздел 7.**  **Учебные и тренировочные игры** | | 7 | | - | 7 | Спортивные соревнования |
| 8 | **Раздел 8.**  **Участие в соревнованиях** | | **15** | | **-** | **15** | Спортивные соревнования |
| 9 | **Раздел 9.**  **Контрольные испытания** | | **4** | | **-** | **4** | Выполнение нормативов в рамках промежуточной и итоговой аттестации |
|  | **Всего:** | | **144 часов** | | **41 часа** | **103 часа** |  |

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**(2 год обучения)**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | | **Названиераздела, темы** | | **Количествочасов** | | | **Формы**  **аттестации/контроля** | |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
|  | | | | | | | | |
| 1 | **Раздел 1.**  **Техника безопасности** | | 1 | | 1 | - | Устный опрос |
| 2 | **Раздел 2.**  **Основы теоретических знаний** | | 5 | | 5 | - | Устный опрос, тестирование |
| 3 | **Раздел 3.**  **Общая физическая подготовка** | | 33 | | 10 | 23 | Текущий контроль (выполнение отдельных нормативов |
| 4 | **Раздел 4.**  **Специальная физическая подготовка** | | 33 | | 5 | 28 | Текущий контроль (выполнение отдельных нормативов) |
| 5 | **Раздел 5.**  **Техническая подготовка** | | 31 | | 10 | 21 | Текущий контроль (выполнение отдельных нормативов) |
| 6 | **Раздел 6.**  **Тактическая подготовка** | | 15 | | 5 | 10 | Текущий контроль (выполнение отдельных нормативов) |
| 7 | **Раздел 7.**  **Учебные и тренировочные игры** | | 7 | | - | 7 | Спортивные соревнования |
| 8 | **Раздел 8.**  **Участие в соревнованиях** | | **15** | | **-** | **15** | Спортивные соревнования |
| 9 | **Раздел 9.**  **Контрольные испытания** | | **4** | | **-** | **4** | Выполнение нормативов в рамках промежуточной и итоговой аттестации |
|  | **Всего:** | | **144 часов** | | **36 часа** | **108 часа** |  |

**Содержание учебного плана программы(1 год обучения)**

**Раздел 1.Техника безопасности (1 час)**

Теория (1 ч.):правила безопасности при метании, правила безопасности игры с мячом, правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

**Раздел 2. Основы теоретических знаний (12 часов)**

Теория (12 ч.):учебно-тренировочные занятия, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.Физическая культура и спорт в России. Разрядные нормы и требования по русской лапте.

**Раздел 3. Общая физическая подготовка (33 часа)**

Теория (10 ч.): понятие общей физической подготовки. Элементарные знания о строении человеческого тела. Скелет человека. Суставы. Части рук и ног. Мышцы. Работа мышц в разных суставах. Осанка. Техника проверки осанки. Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног. Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости. Самоконтроль. Определение нагрузки. Определение пульса.

Практика (23 ч.):общая физическая подготовка для всех возрастных групп (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях. Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища) в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приволакивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

**Раздел 4. Специальная физическая подготовка (28часа)**

Теория (5 ч.): Значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем,развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практика (23 ч.):упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «К своим флажкам» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим осаливанием и броском мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, удар битой по мячу с последующим рывком по прямой).

**Раздел 5. Техническая подготовка (31)**

Теория (10 ч.): обучение спортсменов технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой игры, приобретение ими специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. 8 Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимает упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями

Практика (21 ч.):Техника передвижения. Удары по мячу битой. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Техника игры подающего. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Удары по мячу битой. Удары сверху (топориком). Удар снизу (хвост бобра). Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Ловля и передача мяча над собой на разной высоте и о стенку. Отработка навыков в парах, тройках, четвёртках, пятёрках, шестёрках (конверт). Ловля и передача после различных ударов. Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт с падением: головой вперёд; ногами вперёд; кувырок вперёд; падение с перекатом.

**Раздел 6. Тактическаяподготовка (13 часов)**

Теория (3 ч.): формирования системы способов ведения игры. способы развитияумений и навыков, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами. Виды тактических рисунков, задачи каждого игрока в защите и нападении.

Практика (10 ч.):Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия без мяча.Тактика нападения. Тактика защиты.

**Раздел 7. Учебные и тренировочные игры (7 часов)**

Практика (7 ч.):Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

**Раздел 8. Участие в соревнованиях (15 часов)**

Практика (15 ч.): соревнование по русской лапте.

**Раздел 9 Контрольные испытания (4 часов)**

Практика (4 ч.):**Текущий контроль (выполнение отдельных нормативов), промежуточная и итоговая аттестация (выполнение контрольных нормативов).**

**Содержание учебного плана программы(2 год обучения)**

**Раздел 1.Техника безопасности (1 час)**

Теория (1 ч.):Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных технических действий. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по русской лапте и другим видам спорта.

**Раздел 2. Основы теоретических знаний (5 часов)**

Теория (5 ч.): Влияние занятий русской лаптой на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координационных способностей,  формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умствен-ной и физической работоспособности.Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения.

**Раздел 3. Общая физическая подготовка (33 часа)**

Теория (10 ч.): понятие общей физической подготовки. Способы развития физических качеств спортсмена. Самоконтроль. Определение нагрузки. Определение пульса.

Практика (23 ч.):Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища, ног. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения.

Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг), упражнения с гантелями (вес до 1кг), Упражнения с гирями, упражнении со стулом. Упражнения па гимнастических снарядах: на гимнастической скамейке,на гимнастической стенке, на канате и шесте.Передвижение на велосипеде по пересеченной местности, по  лесным тропам, по дорожке стадиона на время и др.

**Раздел 4. Специальная физическая подготовка (33 часа)**

Теория (5 ч.): Значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практика (28 ч.):развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

а) необычных исходных положений;

б) зеркального выполнения упражнений;

в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;

г) смены способа выполнения упражнений;

д) усложнения упражнений дополнительными движениями;

е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

При подборе упражнений для развития быстроты следует выполнять следующие требования:

1) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена; 2) теми выполнения упражнений должен быть максимальным: продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 сек, с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

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

Реализация программы тренировки, построенной с учетом вышеприведенных рекомендаций, как правило, приводит к резкой активизации быстрых мышечных волокон, чего нельзя добиться при обычной тренировке.

В процессе развития силы необходимо решить следующие основные задачи:

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

б) обеспечить развитие специфических для русской лапты силовых способностей,необходимых для успешного освоения двигательных действий.

Первая задача решается входе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений, на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

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

Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

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

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

в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательномупражнении;

г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательныхупражнениях.

 В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); гребле, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные игровых элементов; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

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

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

3.  Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к еѐ перенапряжению.

Развития координации: разнообразные движения рук и ног в различных сочетаниях; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты;

Развития гибкости: маховые, наклонные движения, шпагаты, мостики; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, подвижные игры.

**Раздел 5. Техническая подготовка (31)**

Теория (10 ч.): обучение спортсменов технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой игры, приобретение ими специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. 8 Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимает упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями

Практика (21 ч.):Техника передвижения: бег обычный, спиной впередскрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугам, изменением направления и скорости.

  Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.  Удары по мячу битой. Удары сверху (топориком). Удар снизу (хвост бобра). Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле.

  Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Ловля и передача мяча над собой на разной высоте и о стенку. Отработка навыков в парах, тройках, четвѐртках, пятѐрках, шестѐрках (конверт). Ловля и передача после различных ударов.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт с падением: головой вперѐд; ногами вперѐд; кувырок вперѐд; падение с перекатом.

  Техника игры подающего. Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте

**Раздел 6. Тактическаяподготовка (15 часов)**

Теория (5 ч.): формирования системы способов ведения игры. способы развитияумений и навыков, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами. Виды тактических рисунков, задачи каждого игрока в защите и нападении.

Практика (10 ч.):**Тактика нападения.**

 Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на игровом поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа удара в зависимости от игровой ситуации.

 Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при групповой перебежке. Перебежки с города и кона. Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке.

 Тактика защиты.

 Уметь точно и своевременно выполнить короткую и среднюю передачи партнеру. Выполнять простейшие и сложные комбинации при осаливании соперника. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к осаливаемому сопернику. Умение оценить 9 игровую ситуацию и осуществлять перемещение без мяча при различных ударах по мячу соперников. Групповые действия.

**Тактика защиты**

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, сбоку, «свечой»).

Действия подающего при выносе мяча за линию дома.

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

Командные действия. Система игры в защите. Действия команды:  а) при ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру);

 б) при ударе сбоку и «свечой»;

в) проигрывающей матч;

 г) в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар;

д) при одиночных перебежках соперника;

 е) при групповых перебежках соперника;

 ж) при ударе, когда мяч улетает за боковую линию;

з) при самоосаливании соперника. Взаимодействие подающего с игроками передней линии (правого и левого), центрального и игроками задней линии (правого и левого).

**Раздел 7. Учебные и тренировочные игры (7 часов)**

Практика (7 ч.):Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

**Раздел 8. Участие в соревнованиях (15 часов)**

Практика (15 ч.): соревнование по русской лапте.

**Раздел 9 Контрольные испытания (4 часов)**

Практика (4 ч.): т**екущий контроль (выполнение отдельных нормативов), промежуточная и итоговая аттестация (выполнение контрольных нормативов).**

* 1. **Планируемые результаты**

**Обучающиеся должны знать и иметь представление:**

* об особенностях зарождения, истории лапты;
* о физических качествах и правилах их тестирования;
* основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-лаптой и правила его предупреждения;
* основы судейства игры мини-лапты, русской лапты.

**Обучающиесядолжныуметь:**

* выполнять нормативы по физической подготовке в соответствии с возрастом;
* владеть тактико-техническими приемами мини-лапты;
* уметь организовать самостоятельные занятия мини-лаптой, а также, с группой товарищей;
* организовывать и проводить соревнования по мини-лапте в школе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

**Планируемые результаты изучаемого курса дополнительной образовательной программы:**

**Личностныерезультаты:**

* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
* сформированность чувств ответственности за конечный результат игры команды, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* потребность в безопасном, здоровом образе жизни.

**Метапредметныерезультаты:**

* у обучающихся имеются выработанные коммуникативные способности и навыки эффективного общения;
* сформированоумение планировать, контролировать свое свободное время;
* сформировано умения понимать причины успеха\неуспеха команды и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
* имеется навык продуктивного сотрудничества со сверстниками при решении задач внеурочной физкультурной деятельности.

**Предметныерезультаты**

* сформирован навык игры в командные виды спорта, в том числе лапта;
* выработан навык организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
* сформирован навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* улучшены показатели по общефизической и специальной физической подготовке;

Раздел 2.

**КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

**2.1.Календарный учебный график**

на 36 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п\п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол-во учебных часов | Режим занятий | Сроки проведения промежуточной, итоговой аттестации |
| 1 | 1 | 12.09.  2022 | 07.06.  2023 | 36 | 72 | 144 | 2 дня в неделю по 2 ч. | 29.05.2023-02.06.2023 |
| 2 | 2 | 12.09.  2022 | 07.06.  2023 | 36 | 72 | 144 | 2 дня в неделю по 2 ч. | 29.05.2023-02.06.2023 |

**2.2. Условия реализации программы**

**Материально-техническое обеспечение**

В зимнее время занятия проводятся в здании физкультурно-спортивного центра «Саяны». На основании договора безвозмездного пользования, для тренировочного процесса, используется: игровой зал – 640.8 кв.м., При спортивном зале имеется помещение для хранения спортивного инвентаря, раздевалки, оборудованные кабинками, душевые помещения, санузлы для мальчиков и девочек раздельно.

В благоприятные погодные условия занятия проходят на открытой спортивной площадке размером 40-55 м. в длину и 25-40 м. в ширину с травяным покрытием.

**Перечень спортивного инвентаря и оборудования**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивного инвентаря и оборудования | Количество |
| Цельнодеревянная бита длиной 60-110 см, весом не более 150 г | 10 шт. |
| Теннисный мяч | 10 шт. |
| Конусы | 10 шт. |
| Свисток | 1 шт. |
| Секундомер | 1 шт. |

**Информационное обеспечение**

[-https://user.gto.ru/](https://user.gto.ru/)-сайт ВФСК ГТО

-http://zdd.1september.ru / - газета "Здоровье детей"

-http://spo.1september.ru / - газета "Спорт в школе"

-http://festival.1september.ru / - Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»

-http://sportlaws.infosport.ru Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта

-http://kzg.narod.ru / - Журнал «Культура здоровой жизни»

Ссылки на дистанционный курс:

1.       История развития русской лапты  в России <http://www.lapta.ru/>( ГБУ 1, ГБУ-2)

2.       Всероссийские турниры по русской лапте <http://www.lapta.ru/>( ГБУ 1, ГБУ-2)

3.       Изучение Российского антидопингового агентство «РУСАДА-<http://www.rusada.ru/>( ГБУ3,ГБУ-4)

4.       Изучение основных правил игры в русской лапте

<https://goo.su/zG3I>

5.       Правила дворовой игры русской лапты <https://goo.su/mCqmvo>

6.       Элементы удара по мячу битой  <https://goo.su/qiKA54G>

7.       Тесты на знание  орусской лапте ://videouroki.net/tests/lapta-2.html ( ГБУ-5, ГБУ-6)

**Кадровое обеспечение**

Реализация дополнительной общеразвивающей программы осуществляется тренером-преподавателем, имеющим образование в соответствии с профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», прошедшим ежегодный медицинский осмотр, гигиеническую подготовку и аттестацию по должности «тренер-преподаватель» в установленном порядке.

**2.3. Формы аттестации и оценочные материалы**

Текущий контроль проводится два раза в год - в декабре и в марте каждого учебного года.

Промежуточная, итоговая аттестация проводится в конце учебного года – в мае месяце.

Результативность оценивается путём сравнения (разницы) намеченных задач и полученного результата. Для отслеживания результативности образовательного процесса используются тестирующие материалы, педагогическое наблюдение и педагогический анализ.

Итогом освоения программы является выполнение контрольных нормативов по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), а так же оценка состояния здоровья и уровня физического развития учащихся. Для приема контрольных нормативов создается аттестационная комиссия из представителей администрации, методиста и тренера-преподавателя отделения, утверждается план проведения аттестации. Практическая часть аттестации проводится в виде сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП. Нормативы принимаются во время тренировочного занятия (можно в форме соревнований) в соответствии с планом проведения аттестации.

**Оценка качества реализации программы**

*Контрольные мероприятия и соревнования*

Контрольные мероприятия и спортивные соревнования – важная часть тренировочной работы. На разных уровнях подготовленности обучающихся состязания играют разную роль в их подготовке.

Основная задача контрольных мероприятий – определение уровня физической подготовленности обучающихся.

*Основная оценка качества реализации программы*

1. Промежуточная аттестация обучающихся (при переводе на следующий тренировочный год):

- промежуточное тестирование (базовые двигательные тесты);

- участие обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях.

1. Итоговая аттестация обучающихся (при окончании образовательной программы):

- тестирование (результаты базовых двигательных тестов);

- теоретическое тестирование;

- результативность участия обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях.

***\*Рекомендации.***

Промежуточная аттестация обучающихся проводится в соответствии с положением «ПОЛОЖЕНИЕо формах, периодичности, порядке текущего контроля успеваемости; промежуточной и итоговой аттестации обучающихся» в мае, текущий контроль успеваемости проводится в течение учебного года в декабре, марте для всех обучающихся непосредственно в процессе занятий. Итоговая аттестация обучающихся осуществляется по окончании обучения по образовательной программе.

Оценка уровня физической подготовленности определяется по результату комплексного тестирования.

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создание единых условий выполнения упражнений для всех обучающихся, проходящих обучение по Программе.

Для обеспечения объективности результатов тестирования необходимо знать определенную последовательность выполняемых действий по организации и проведению тестирования.

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты тестирования необходимо стандартизировать методику тестирования:

* + - 1. Режим дня, предшествующего тестированию, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки. Это обеспечит равенство текущих состояний обучающихся, и исходный уровень перед тестированием будет одинаковым.
      2. Разминка перед тестированием должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения).
      3. Тестирование по возможности должны проводить одни и те же специалисты.
      4. Схема выполнения теста не изменяется и остается постоянной от тестирования к тестированию.
      5. Интервалы между повторениями одного и того же теста должны ликвидировать утомление, возникшее после первой попытки.
      6. Обучающийся должен стремиться показать в тесте максимально возможный результат. Такая мотивация реальна, если в ходе тестирования создается соревновательная обстановка.

Описание методики выполнения любого теста должно учитывать все эти рекомендации.

Наблюдение и оценка уровня физической подготовленности обучающихся должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей и в зависимости от динамики приростов в тестах нормировать нагрузку.

Эффективность нормирования зависит от точности результатов контроля, которая в свою очередь зависит от стандартности проведения тестов и измерения их результатов.

**Контрольные нормативы по ОФП для спортивно-оздоровительной группы обучения**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 8 лет | 9 лет | 10 лет | 11 лет | 12 лет | 13 лет |
| Бег 30м (сек) | 6.0 | 5,8 | 5,6 | 5,4 | 5,2 | 5,1 |
| Бег 400м (сек) | 90,0 | 87,0 | 85,0 | 83,0 | 80,0 | 75,0 |
| 6-минутный бег (м) | 1300 | 1350 | 1400 | 1450 | 1500 | 1650 |
| 12-минутный бег (м) | - | - | - | - | 3000 | 3100 |
| Прыжок в длину с/м (см) | 140 | 150 | 160 | 170 | 180 | 200 |
| Метание малого мяча на дальность (м) | 20 | 25 | 30 | 35 | 38 | 40 |
| Удары по мячу битой ударом сверху (м) | 10 | 15 | 20 | 25 | 30 | 35 |
| Удары по мячу битой с боку (м) | 20 | 25 | 30 | 35 | 40 | 45 |
| Удары по мячу с низу (сек) | 2,0 | 2,5 | 2,7 | 3,0 | 3,2 | 3,5 |

**Врачебный контроль и медицинское обеспечение**

Задачи медицинского обеспечения:

1. Медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;

2. Врачебный контроль – систематизированное обследование состояния здоровья занимающихся;

3.Врачебно-педагогические наблюдения (совместно с тренером) за тренированностью обучающегося.

Врачебные обследования - основная форма врачебного контроля.

Итогом обследований всех типов являются медицинские заключения, в которых отражены оценки физического развития, состояния здоровья, рекомендации по режиму тренировки, показания и противопоказания, допуск к занятиям, соревнованиям, профилактические занятия, направления к врачам-специалистам.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителе спортивной школы.

Медицинский контроль за состоянием здоровья детей осуществляется один раз в год.

**2.4. Методические материалы**

Обучение проходит в очной форме, в случае карантина обучение переводится на дистанционный режим по индивидуальным планам работы.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям лаптой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

*Словесные методы*: создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

*Наглядные методы*: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у воспитанников конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы*:

- методы упражнений;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучиваниеупражненийосуществляетсядвумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у воспитанников образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

**Формы организации образовательного процесса:**групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

**Формы организации учебного занятия:** учебно-тренировочное, соревнования, занятие по сдачи контрольных нормативов, встреча с интересными людьми, просмотр видеоматериалов, занятие-анализ по разбору соревновательных моментов, открытое занятие.

**Педагогические технологииобразовательного процесса**:

- технология игровой деятельности,

- технология группового обучения,

- технология коллективного взаимообучения,

- здоровьесберегающая технология.

**Структура построения спортивной тренировки.**

Тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий спортсмена. Каждая часть тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

*Вводная часть* служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии. В этой части происходит начальная организация занятия: тренер знакомит занимающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения, проводит подготовку организма занимающихся (разминку, разогревание) к выполнению предстоящей повышенной нагрузки, создает благоприятный эмоциональный фон. На вводную часть в занятии отводится 15-20 мин.

Средства вводной части - объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения, ходьба, замедленный бег, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брусья).

В *основной части* решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

Для эффективного решения всех перечисленных задач в основной части могут применяться самые разнообразные физические упражнения, а также средства и методы воспитания тех или других качеств спортсмена.

По времени основная часть может длиться от 20 мин до 3 час и более. Это зависит от квалификации спортсмена, целей и задач занятия.

Средства основной части - классические (соревновательные) и специально-вспомогательные упражнения с гирями, упражнения со штангой и другими отягощениями, упражнения на гимнастических снарядах, легкоатлетические упражнения (в основном, бег), ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры и другие вспомогательные упражнения из различных видов спорта.

Задачами *заключительной части* является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, задание на дом.

Наиболее характерные упражнения заключительной части - бег в умеренном темпе, ходьба, несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц и осанку, висы на перекладине или шведской стенке, разгружающие позвоночник после занятий с отягощениями.

К заключительной части можно отнести и некоторые гигиенические процедуры: умывание, душ, массаж.

Очень важно при построении тренировочного занятия не только правильно подобрать упражнения, но и определить последовательность их выполнения в каждой его части и обеспечить оптимальные связи между ними.

**Существуют определённые требования к выполнению тренировочного занятия**, которых должен придерживаться каждый занимающийся спортом.

- Делать общую и специальную разминку в течение 15-20 мин.

- Начинать занятия не ранее чем за 2 ч. после приёма пищи.

- Заниматься в удобной спортивной одежде и обуви.

- Не выполнять без разрешения тренера контрольные прикидки или сложные, ещё не освоенные упражнения с отягощениями.

- Не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий.

- Строго выполнять план тренировочных нагрузок, указанных тренером.

- Не допускать перерывов в тренировочных занятиях без уважительной причины.

- Стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтроле, правилам соревнований.

- Регулярно проходить медицинское обследование.

**Рабочие программы**

Рабочая программа тренера-преподавателя является приложением к дополнительной общеразвивающей программе и разрабатывается в соответствии с локальным актом учреждения «ПОЛОЖЕНИЕ о рабочей программе тренера-преподавателя муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Ермаковская детско-юношеская спортивная школа «Ланс».

Рабочая программа разрабатывается тренером-преподавателем на учебный год для каждой группы. В рабочей программе определяются цели и задачи на конкретный учебный год, отражаются последовательность изучения тем, количество часов, отводимых на определённую тему, проведением текущей, промежуточной, итоговой аттестации, форм и методов работы.

Рабочая программа призвана обеспечить гарантии в достижении планируемых результатов освоения образовательной программы.

**2.5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**

**Список литературы, рекомендованный педагогам**

1. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа для педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.
2. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ"Уфимский полиграфкомбинат", 2003.
3. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. - Уфа: БГПУ, 2000.

**Список литературы, рекомендованный обучающимся**

1. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастная О.Э. Народные подвижные игры: учеб.пособие.– М., 1990.

**Список литературы, рекомендованный родителям**

1. Черемисин В.П., Ермолаев Ю.А. Народные игры в системе воспитания детей и подростков: учеб.-метод. пособие. – МГАФК, 2004.