

Управление образования администрации муниципального района
«Корочанский район»
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа»
Корочанского района Белгородской области

Рассмотрено На педагогическом совете МБУДО «ДЮСШ» Протокол № <u>1</u> от « <u>23</u> » <u>08</u> 2023г.	Утверждаю: Директор МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа»  С.А. Белоусов Приказ № <u>43</u> от « <u>25</u> » <u>08</u> 2023 года
--	---

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа по русской лапте

направленность: физкультурно-спортивная
возраст обучающихся: 5-18 лет
Учебный год 39 недель.
Срок реализации - 3 года

Разработчики программы:

№	Ф.И.О.
1	Гусаков Г.И.

с. Бехтеевка 2023 г.

Рабочая программа разработана на основании: Федерального закона от 29 декабря 2012 года «Об образовании в Российской Федерации и учебной программы по виду спорта «Русская лапта» (Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва допущенной Государственным комитетом Российской Федерации по физической культуре и спорту, М., 2004г.

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русская лапта» предназначена для обучающихся 5-18 лет, проявляющих интерес к занятиям спортом. В результате обучения дети разовьют физическую подготовку и овладеют основами техники игры в русскую лапту.

Лапта – командная народная русская игра со специальной битой и мячом. С одной стороны – игроки должны подавать мяч, направляя его на достаточно дальнее расстояние, и пока он летит пробежать через игровую площадку и вернуться обратно, с другой – представители второй команды должны попытаться поймать летящий мяч и запустить им в противника.

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 психологическая 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, здесь 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 тоже можно заработать очки за пойманные с лета мячи.

Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляет основу игры. В связи с тем, что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в лапте спортсменов различают по амплуа.

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Русской лапте» для учащихся группы без уровня сложности МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района, разработана в соответствии с требованиями следующих нормативных документов:

- Федеральный закон РФ от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Федеральный закон РФ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Устав МБУДО «ДЮСШ» Корочанского района.

Учебный год по Программе начинается с сентября и заканчивается 31 мая. Учебно - тренировочные занятия по русской лапте проводятся по учебной программе, учебному плану, рассчитанном на 39 недель учебно-тренировочных занятий непосредственно в условиях ДЮСШ в спортивном зале и рассчитана на 234 учебных часа.

1.1. Направленность программы:

Дополнительная общеобразовательная программа (далее-Программа) «Русская лапта» для учащихся группы без уровня сложности имеет физкультурно-спортивную направленность и является общеразвивающей.

1.2. Актуальность программы:

Актуальность Программы в том, что она предназначена для современных детей ведущих малоподвижный образ жизни, в условиях агрессивной информационной среды, формирует позитивную психологию общения и коллективного взаимодействия, занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки, тренируясь в неформальной обстановке, в отличие от школы, где предъявляются строгие требования к дисциплине, ребёнок более раскрепощается, что раскрывает его скрытые возможности.

1.3. Новизна:

Дополнительная общеразвивающая программа содержит теоретико-методический и практический материал, носит учебно-познавательное и прикладное функциональное предназначение для освоения вида спорта «Русская лапта». Обучение в рамках образовательной программы состоит в формировании личности учащихся, обеспечении досуга детей и подростков, развитие их физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость) и укрепление здоровья и предусматривает частичное применение дистанционных образовательных технологий по разделу Программы «теоретическая подготовка».

1.4. Педагогическая целесообразность

Раскрывается в мощном воспитательном потенциале общего коллективного дела, которым является каждая тренировка. Плавание позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса, как к определенному виду спорта, так и к физкультуре в целом.

1.5. Цели и задачи программы

Целью Программы является привлечение к занятиям физическими упражнениями детей, развитие физических и нравственных способностей средствами русской лапты.

Задачи образовательной программы:

образовательные:

- формировать стойкий интерес к занятиям спортом;
- овладеть основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и основами техники вида спорта «Русская лапта»;
- повышать уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

развивающие:

- развивать и совершенствовать физические качества средствами русской лапты;
- содействовать гармоническому физическому развитию, высокому уровню здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности.

воспитательные:

- прививать учащимся интерес к занятиям спортом, русской лапты.
- воспитывать морально-волевые качества учащихся: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру-преподавателю и товарищам.

оздоровительные:

- укрепление здоровья и содействие гармоническому физическому и психическому развитию;
- укрепление опорно-двигательного аппарата.

В ходе реализации Программы по русской лапте у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия: личностные, регулятивные познавательные, коммуникативные.

1.6. *Возраст обучающихся:*

В реализации общеразвивающей Программы принимают участие дети в возрасте от 7 до 17 лет, не имеющие противопоказаний для занятий русской лаптой.

1.7. *Срок реализации программы-* 3 года. Общая продолжительность реализации дополнительной общеобразовательной программы составляет 234 часа в год.

Наполняемость групп: 25-30 человек.

1.8. *Форма проведения учебных занятий* - групповые занятия.

1.9. *Форма проведения и режим занятий.* Форма обучения – очная (теоретическая и практическая).

1.10. *Режим занятий:* учебный материал включает теоретические, практические и зачётные (контрольные испытания и упражнения), самостоятельные занятия. Учебная нагрузка для группы составляет 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа).

1.11. *Планируемые (ожидаемые) результаты*

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Предметные результаты:

- формирование знаний о пулевой стрельбе и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

В процессе занятий по учебной программе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение первоначальными основами техники, подготовка к выбору спортивной специализации и для зачисления в группу базового уровня сложности. Формами учета знаний, умений и навыков являются: сдача контрольных испытаний по теоретической, технической и общефизической подготовке.

В ходе реализации общеразвивающей программы «Русская лапта» у учащихся формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- *личностные* (самоопределение, смыслообразование, нравственно-этическая ориентация),
- *регулятивные* (целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция),
- *познавательные* (общеучебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- *коммуникативные* (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

1.12. Критерии оценки достижения планируемых результатов

Оценка достижения планируемых результатов освоения программы осуществляется по трем уровням: высокий, средний, низкий.

Критерии оценки показателей учащихся по освоению программы (процентное соотношение, освоенных учащимися и предусмотренных программой теоретических знаний и практических умений, физической подготовленности)

Ко-во баллов	Требования по теоретической подготовки	Требования по практической подготовке	Результат
От 100 до 75 %	Освоил в полном объеме все теоретические знания, предусмотренные программой	Освоил в полном объеме практические умения, сдал все нормативы физической подготовки	Программа освоена в полном объеме
От 74 до 50 %	Освоил больше половины теоретических знаний, предусмотренных программой	Освоил больше половины практических умений, сдал большую часть нормативов физической подготовки	Программа освоена частично
Менее 50	Освоил меньше половины знаний, предусмотренных программой	Освоил меньше половины практических умений, сдал часть нормативов физической подготовки	Не освоил программу

Оценочные материалы, позволяющие определить достижение обучающимися планируемых результатов представлены приложением №1

1.13. Формы проведения итогов реализации Программы:

- спортивный праздник по итогам освоения Программы;
- анализ результатов сдачи контрольных испытаний по теоретической, общефизической и основам технической подготовки;
- анализ результатов личных спортивных достижений.

Результаты воспитания учащиеся:

- воспитание высоких нравственных качеств: чувства коллективизма, взаимопомощи, дружбы, товарищества, взаимопомощи, дисциплинированности, воли к победе;
- будет сформирована потребность в двигательной активности как основы здорового образа жизни;
- будут воспитать морально-волевые качества, формирование ценностных ориентаций и установок на спортивное совершенствование.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название разделов	Количество часов		
		1-й год обучения	2-й год обучения	3-й год обучения
1.	Теоретическая подготовка	8	8	8
2.	Практические занятия:			
2.1	Общая физическая подготовка	40	40	40
2.2	Специальная физическая подготовка	19	19	19
2.3	Техническая подготовка	115	115	115
2.4	Тактическая подготовка	24	24	24
2.5	Учебные и тренировочные игры	20	20	20
2.6	Контрольные игры и соревнования	8	8	8
2.7	Контрольные испытания	2	2	2
3.	Всего часов в неделю	6	6	6
	Итого:	236	234	234

III. Учебно-тематический план

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретические Занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка/ОФП/	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40	Контрольные нормативы по общефизической подготовке (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	2	3	2	1	2	1	2	2	19	
Техническая подготовка	12	13	13	13	13	13	13	13	12	115	
Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24	
Учебные и тренировочные игры	3	2	2	2	3	2	2	3	3	20	
Контрольные игры и соревнования	2				2		2		2	8	
Контрольные и переводные испытания									2	2	
Всего:	26	26	26	26	26	26	26	26	28	236	

IV. Содержание программы

4.1. Теоритическая подготовка

Физическая культура и спорт в России, области.

Понятие «физическая культура». Физическая культура как составляющая часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан

России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной квалификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий. Юношеские разряды по русской лапте.

Состояние и развитие плавания в России.

История развития пулевой стрельбы в мире и в нашей стране. Достижения по русской лапте в мире и в нашей стране. Количество занимающихся русской лаптой в стране и в мире. Спортивные сооружения для занятия русской лаптой и их состояния. Итоги и анализ выступлений сборных национальных, молодежных и юношеских команд по русской лапте на соревнованиях.

Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной подготовки тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию.

Влияние физических упражнений на организм человека.

Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Профилактика травматизма в спорте.

Понятие о гигиене и санитарии. Общие представления об основных системах энергосбережения человека. Дыхание. Жизненная емкость легких. Потребление кислорода. Функции пищеварительного аппарата. Особенности пищеварения при мышечной работе. Понятие о рациональном питании и общем расходе витаминов и минеральных солей, их нормы. Режим питания, регулирование веса спортсмена. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Виды закаливания. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена. Вредные привычки – курение, употребление спиртных напитков. Профилактика вредных привычек.

Травматизм в процессе занятий русской лаптой; оказание первой помощи при несчастных случаях. Профилактика спортивного травматизма.

Основы техники игры и техническая подготовка.

Основные сведения о технике игры, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники в русской лапте. Анализ техники изучаемых приемов игры. Методические приемы и средства обучения технике русской лапты. О соединении технической и тактической подготовки. Разнообразие технических приемов, показатели надежности техники, целесообразная вариантность. Просмотр видеозаписей игр в русскую лапту.

Спортивные соревнования, правила соревнований по русской лапте.

Спортивные соревнования, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации русской лапты. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства. Положение о проведении соревнований по русской лапте на первенстве города, школы. Правила соревнований по русской лапте. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья

соревнований, судьи, секретарь, хронометрист. Их роль в организации и проведении соревнований. Правила соревнований по русской лапте.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Необходимые требования правил поведения и норм техники безопасности на играх в русскую лапту во избежание травм.

4.2. Программный материал для практических занятий

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

1. Строевые упражнения.

Команды для управления строем. Перемена направления движения строем. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения, повороты в движении.

2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении. 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.

3. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Упражнения с малыми мячами – поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Броски и ловля мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении. 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.

4. Акробатические упражнения.

Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию. Эстафеты встречные и круговые, с преодолением полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

5. Легкоатлетические упражнения.

Бег на 30, 60, 800 метров. Шестиминутный и 12-ти минутный бег. Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Специальная физическая подготовка

1. 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.

2. Упражнения для развития дистанционной скорости.

Ускорение под уклон 3-5 0 . бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

3. Упражнения для развития скорости, переключение от одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.) Бег с изменением направления до 180° . бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10, 4х5, 2х15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д. Бег «с тенью» (повторении движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления). Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, удар битой по мячу с последующим рывком по прямой).

4. Для подающего. Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д. Метание малого мяча на дальность и набивного мяча на дальность. Удар по мячу битой: удар сбоку; удар снизу; удар с верху.

5. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения. Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности состава. Для подающего. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин подачу мяча.

Техническая и тактическая подготовка

1. Техника передвижения.

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.

2. Удары по мячу битой.

Удары сверху (топориком). Удар снизу (хвост бобра). Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле.

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

4. 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.

5. Техника игры подающего.

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

Тактическая подготовка

1. 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.

2. Индивидуальные действия с мячом.

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

3. Групповые действия.

Взаимодействие двух и более игроков при групповой перебежке. Перебежки с города и кона.

4. Командные действия.

Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке.

5. Тактика защиты.

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

Учебные и тренировочные игры.

Игра по упрощенным правилам. Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке

Соревновательная деятельность

Обязательным компонентом подготовки юных спортсменов являются соревнования. Предусматриваются соревнования между учебными группами, товарищеские и контрольные соревнования, муниципальные, региональные.

Соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего года обучения, оценивается уровень развития физических качеств, технического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. По результатам этих соревнований отбирают участников основных соревнований.

V. Ресурсное обеспечение программы

5.1. Информационно - методическое обеспечение

Методы обучения: Педагогические технологии, используемые в образовательном процессе. Игровые технологии - технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся, включают обширную группу методов и приёмов организации педагогического процесса в форме разных педагогических игр. Технология дифференцированного обучения представляет собой совокупность организационных решений, средств и методов дифференцированного обучения, охватывающих определенную часть учебного процесса.

5.2. Применяемые технологии и средства обучения и воспитания

Формы занятий, планируемых по каждой теме или разделу: практические, теоретические, групповые и индивидуальные, самостоятельное выполнение заданий. Тренировочное занятие проходит по типовой схеме: подготовительная (вводная) часть, основная часть, заключительная часть.

Освоение материала идет последовательно, но каждая ступень обучения предполагает повторение и закрепление уже пройденного материала, что развивает и

умения и навыки, закрепляет их на более высоком уровне. В каждый период обучения материал дается по основным разделам. Все разделы связаны между собой и в то же время имеют конкретное содержание и задачи по формированию знаний, умений. На практических занятиях обязательно отводится 5-7 мин. для теоретической подготовки.

Приемы и методы организации: Основным принципом спортивной подготовки является педагогический принцип единства обучения и воспитания. Спортивная подготовка детей на стартовом уровне освоения Программы происходит постепенно. Переход к напряженным нагрузкам на развитие общих и специальных физических качеств осуществляю только после наступления биологической зрелости учащихся.

Принципы тренировочных занятий. В процессе тренировки применяются тренировочные и соревновательные нагрузки. Они строятся на основе следующих методических положений:

1. ориентация уровней нагрузок учащихся на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими взрослыми спортсменами;
2. увеличение темпов роста нагрузок в соответствии с периодом прохождения учебного материала;
3. соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности учащихся;
4. учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма учащегося.

Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств, функциональных возможностей и систем организма спортсмена, слаженность их проявления в процессе мышечной деятельности. Средствами общей физической подготовки являются физические упражнения, оказывающие общее воздействие на организм. К их числу относятся различные подвижные и спортивные игры, упражнения с отягощениями и др. Общая физическая подготовка играет первостепенную роль в повышении общего уровня функциональных возможностей организма, комплексном развитии физической работоспособности применительно к широкому кругу различных видов деятельности и систематическом пополнении фонда двигательных навыков и умений. В процессе организации подвижных и спортивных игр с учащимися возникают уникальные возможности для комплексного решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач, но подвижные игры в силу своей специфики являются, прежде всего, эффективным средством укрепления здоровья и физического развития детей. Благоприятно воздействуют на учащихся игры с активными, энергичными, многократно повторяющимися двигательными действиями, но не связанными с длительным и односторонним силовым напряжением, особенно статическим. Подвижные и спортивные игры способствуют воспитанию двигательных качеств: быстроты, ловкости, силы, выносливости, гибкости, и, что немаловажно эти физические качества развиваются в комплексе. Ограничение действий правилами, принятыми в подвижной игре, при одновременном увлечении игрой отлично дисциплинирует детей. Приемы и методы организации: практический, словесный, методы сравнения и анализа, интенсивный, метод эмоционального воздействия.

Готовясь к занятию, тренер-преподаватель должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется составлять подробный конспект с указанием дозировки выполнения упражнений, размещения занимающихся, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации тренировочного занятия являются четко продуманное размещение учащихся с учетом размеров спортивного зала. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения

Процесс обучения может быть условно разделен на три этапа.

1-й этап — создание предварительного представления о разучиваемом движении;

2-й этап — углубленное разучивание;

3-й этап — совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы.

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением — его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется тренером-преподавателем. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения — наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Воспитательная работа

Личностное развитие детей - одна из основных задач в работе тренера-преподавателя. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время тренировочных занятий и дополнительно на различных мероприятиях.

На протяжении всего периода занятий тренер - преподаватель формирует у занимающихся, прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества; дружный коллектив; система морального стимулирования; воспитательные мероприятия.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Кроме воспитания у юных спортсменов понятия об общечеловеческих ценностях, необходимо серьезное внимание обратить на этические отношения в процессе тренировки. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям в плавании (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать детей не только на достижение победы, но и на проявление в поединке морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля за успешностью воспитательной работы в команде.

5.3. Материально-техническое обеспечение

Занятия по программе проводятся на базах общеобразовательных учреждений Корочанского района согласно лицензии МБУДО «Детско-юношеская спортивная школа» Корочанского района, соответствующих требованиям СанПин и техники безопасности.

Минимальный перечень спортивного оборудования и инвентаря

№	Наименование	Кол-во
1	теннисные мячи	10 шт.
2	бита	3 шт.
3	скакалки	10 шт.
4	секундомер	2 шт.

VI. Список литературы и интернет ресурсов

1. Погадаев Г.И. Народные игры на уроках физической культуры и во внеурочное время. 1-11 классы: методическое пособие.. – М.: Дрофа, 2010
2. Вилкова Н.М.. Справочник учителя физической культуры.. – Волгоград : Учитель, 2016
3. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с метод.преподавания. Программа педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996. 4. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. - Уфа: БГПИ, 1997.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Е.Андреев. Спортивная лапта. Техничко-тактическая характеристика игры. Методика обучения.
7. Костарев А.Ю., Щемелинин В.И., Фокин С.О. Русская лапта: Правила соревнований. 2004

Интернет-ресурсы:

Ссылка	Название сайта
www.minsport.gov.ru	Министерство спорта РФ
https://edu.gov.ru	Минпросвещение России
http://lib.sportedu.ru :	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://www.mifkis.ru/ :	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»
http://www.teoriya.ru	Теория и практика физической культуры
http://www.olimpiada.dljatebja.ru	Летние и зимние олимпийские игры
http://www.lapta.ru/	Всероссийская федерация по русской лапте России
https://resh.edu.ru/subject/9/	Портал «Российская электронная школа»
https://resh.edu.ru/subject/lesson/3240/main/	Дистанционный ресурс «Развитие основных физических качеств»
https://resh.edu.ru/subject/lesson/4983/main/114027/	Дистанционный ресурс «Основы оказания первой помощи»
https://dpgaidar.mskobr.ru/show-video-album/310	Дистанционный ресурс «Занятия на моторику и координацию»
https://resh.edu.ru/subject/lesson/3420/main/	Дистанционный ресурс «Прикладная физическая культура»
https://resh.edu.ru/subject/lesson/7448/main/262829/	Дистанционный ресурс «Самонаблюдение и самоконтроль»
https://www.google.com/url?q=https://www.youtube.com/watch?v%3Da9oZenzy7kw&sa=D&ust=1590937299665000	Дистанционный ресурс «Комплекс упражнений для занятий физической культурой в домашних условиях»

Система контроля и зачётные требования

Система оценки образовательных результатов занимающихся по общеразвивающей программе «Русская лапта» включает комплексную оценку уровня теоретической, физической подготовленности и физического развития учащихся.

Методика оценки уровня теоретической подготовленности учащихся.

В рамках реализации общеразвивающей программы вида спорта «Русская лапта» осуществляется диагностика уровня теоретической подготовленности в области знаний о физической культуре и спорте, избранном виде спорта, медико-биологическим основам. Измерение уровня теоретической подготовленности проводится по разработанным тестовым батареям (20 тестов) в закрытой и открытой формах. Оценка уровня теоретической подготовленности оценивается на основе анализа выполнения тестовых заданий. Каждый правильный ответ – один балл, а неправильный ответ – 0 баллов. Оценивание теоретической подготовленности проводится по уровням: 15 - 20 баллов – высокий уровень; 9 - 14 баллов – средний уровень; 0 - 8 баллов – низкий уровень.

Тестовые задания оценки уровня теоретической подготовленности

Теория и методика физической культуры и спорта

1) Дать определение понятию «Физическая культура»?

- а. Это совокупность физических упражнений и видов спорта
- б. Это деятельность спортсменов, тренеров и их достижения
- в. Вид культуры общества, человеческая деятельность, её результаты
- г. Это система физического воспитания и спорта
- д. Системы физкультурных, спортивных организаций, специалисты, функционирующие в этих системах и результаты их деятельности
- е. Это совокупность ценностей, накопленная в истории развития спорта

2) Что такое «Спорт»?

- а. Совокупность разных видов упражнений
- б. Систематические занятия упражнениями
- в. Тренировочная и соревновательная деятельность, направленная на достижение наивысших результатов и вскрытие резервных возможностей человека
- г. Все атрибуты соревнований спортсменов

3) Какая организация руководит международным олимпийским движением?

- а. Международный союз национальных олимпийских комитетов
- б. Всемирная организация физической культуры и спорта
- в. Всемирная ассоциация спортивного движения
- г. Международный олимпийский комитет
- д. Межконтинентальная федерация классических видов спорта

4) Дать определение понятию «Физическая подготовка»

- а. Развитие физических качеств спортсмена
- б. Процесс формирования двигательных навыков и развития физических качеств, необходимых в конкретной деятельности (профессиональной, военной, спортивной)
- в. Процесс целенаправленного совершенствования избранного физического упражнения
- г. Развитие физических способностей и совершенствование умений непосредственно перед соревнованиями
- д. Развитие отдельного физического качеств

5) Укажите, какие из перечисленных компонентов не входит в физическую культуру?

- а. Физическое воспитание и спорт
- б. Физическое развитие и спорт
- в. Искусство и труд
- г. Физическое воспитание, спорт, профессионально-прикладная физическая подготовка

д.Физическое воспитание, физическое совершенствование, спорт, физическая подготовка.

Тестовые задания по теоретической подготовке

1. Лапта проводится на площадке, имеющей форму:

а) прямоугольника; б) квадрата; в) ромба; г) треугольника.

2. Максимально допустимые размеры игровой площадки:

а) 30-40 м в длину, 10-15 м в ширину;

б) 40-50 м в длину, 25-40 м в ширину;

в) 60-80 м в длину, 40-50 м в ширину.

3. Линией кона и дома называются:

а) линии, расположенные вдоль коротких сторон игрового поля;

б) линии, выступающие за игровое поле;

в) линии, расположенные по длинным сторонам игровой площадки.

4. Штрафная зона предназначена:

а) для отбывания наказания штрафников;

б) зона, где играют только защитники;

в) для определения действительности удара по мячу.

5. Площадка очередности - это место:

а) где игроки ожидают очередность по пробитию ударов по мячу;

б) предназначенное для запасных игроков защиты;

в) откуда совершаются перебежки по очереди.

6. Пригород - это площадка для:

а) расположения запасных игроков;

б) совершения перебежек после ударов;

в) произведения ударов по мячу.

7. Площадка подающего и бьющего - это:

а) площадка, где расположены игроки, не бившие по мячу;

б) площадка для подачи мяча защитником и удары по нему нападающим;

в) площадка только для подающего.

8. Игровая бита должна быть:

а) цельнодеревянной круглой;

б) деревянной с дополнительной обмоткой для удобства;

в) деревянной с железной основой;

г) пластмассовой.

9. Длина биты:

а) 40-50см; б) 55-80см; в) 60-110см; г) 120.140см.

10. В лапту играют мячом:

а) теннисным; б) литым; в) бейсбольным.

11. Команда состоит из:

а) 6 игроков; б) 4 игроков; в) 8 игроков; г) 9 игроков.

12. Во время игры на площадке должны находиться:

а) 5 игроков; б) 6 игроков; в) 7 игроков; г) 8 игроков

13. Запрещается играть в матче, когда в команде менее:

а) 6 игроков; б) 5 игроков; в) 4 игроков; г) 3 игроков.

14. Встречу обслуживают судьи:

а) старший судья, судья на линии, секретарь;

б) главный судья, комиссар матча, секретарь;

в) секретарь, судья-информатор, судья-хронометрист.

15. Продолжительность игры:

а) 2 тайма по 45 мин; б) 3 тайма по 20 мин; в) от времени не зависит (по переходам); г) 2 тайма по 30 мин.

16. Подачу мяча совершает:

а) игрок защиты обязательно двумя руками;

б) игрок нападения;

в) любой игрок защиты

17. Подавать мяч необходимо на высоту:

а) 2-3 метр; б) 50 см - 1 метр; в) указанную попадающим.

18. Сколько подач разрешается совершать при 1-м или 2-м ударе:

а) 1; б) 2; в) 3; г) 4.

19. Сколько попыток дается нападающему для пробития по мячу:

а) 1; б) 2; в) 3; г) 4.

20. Удар считается действительным, если:

а) мяч попал в штрафную зону;

б) мяч улетел за боковую линию;

в) мяч попал в пределах игрового поля, перелетев контрольную линию.

21. Свободная смена происходит в случаях, если:

а) промахнулись три игрока нападения;

б) промахнулись шесть игроков нападения;

в) истекло время, отведенное на атаку

22. Сколько игроков можно менять в нападении и защите:

а) только 1; б) только 2; в) не ограничено.

23. Сколько минутных перерывов может взять команда в 1 тайме:

а) 1; б) 2; в) не ограничено.

24. При осаливании перебежчика старший судья:

а) разводит руки в стороны;

б) поднимает правую руку вверх;

в) подает свисток и показывает вытянутой рукой на площадку.

25. Промах при осаливании перебежчика, судья:

а) разводит руки в стороны;

б) перекрещивает руки пред грудью;

в) делает удар кулаком по ладони.

Оценка уровня физической подготовленности обучающихся

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

Оценка уровня физической подготовленности оценивается по уровню развития физических качеств на основе анализа результатов выполнения следующих контрольных упражнений.

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

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

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

Гибкость: Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 — 15 см. Участник

выступает в спортивной форме, позволяющей судьям определять выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания (теста) на полу участник по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне касается пола пальцами или ладонями двух рук и удерживает касание в течение 2 с. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье участник по команде выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

Ошибки (испытание (тест) не засчитывается): сгибание ног в коленях; удержание результата пальцами одной руки; отсутствие удержания результата в течение 2 с.

Координационные способности: челночный бег 3 х 10 метров. В забеге принимают участие один-два человека. Перед началом бега на линию старта для каждого кладут два кубика. По команде «На старт» участники выходят к линии старта. По команде «Внимание» они наклоняются и берут по одному кубику. По команде «Марш» бегут к финишу, кладут кубик на линию, не останавливаясь, возвращаются за вторым кубиком и также переносят его на линию финиша. Бросать кубики запрещается. Секундомер включают по команде «Марш» и выключают в момент, когда кубик касается пола. Результат фиксируется с точностью до 0,1 с.

Таблица оценки уровня физической подготовленности мальчиков

№ п/п	Контрольное упражнение	возраст	Уровень физической подготовленности		
			выше среднег	средний	ниже среднего
			5 баллов	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	8-9	145-158	132-144	116-131
		10	153-167	141-152	124-140
		11	164-177	151-163	135-150
		12	174-187	161-173	145-160
		13	185-198	172-184	156-171
		14	195-208	182-194	166-181
		15	204-217	191-203	175-190
		16	215-228	202-214	186-201
2.	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	8-9	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
3.	Бег 10 м., сек.	8-9	2,8	2,9	3,2
		10	2,8	2,9	3,2
		11	2,7	2,8	3,1
		12	2,6	2,7	3,0
		13	2,5	2,6	2,9
		14	2,4	2,5	2,8
		15	2,1	2,4	2,7

		16	2,0	2,3	2,6
4.	Наклон вперёд из положения стоя, см.	8-9	5	4	3
		10	5	4	3
		11	6	5	4
		12	7	6	5
		13	8	6	5
		14	9	8	6
		15	10	8	6
		16	11	9	7
5.	Челночный бег 3x10 м., сек.	8-9	9,4	10,3-9,5	10,4
		10	8,9	9,9-9,0	10,0
		11	8,6	9,8-8,7	9,9
		12	8,5	9,6-8,6	9,7
		13	8,3	9,0-8,4	9,1
		14	8,2	9,2-8,3	9,3
		15	8,1	8,7-8,2	8,9
		16	7,9	8,4-8,0	8,5

Таблица оценки уровня физической подготовленности девочек

№ п/п	Упражнения для определения уровня физической подготовленности		Уровень физической подготовленности		
			выше среднего	средний	ниже среднего
			5 балла	4 балла	3 балла
1.	Прыжок в длину с места, см	8-	127-140	114-126	98-113
		10	142-157	127-141	108-126
		11	150-164	136-149	119-135
		12	155-168	142-154	126-141
		13	165-177	154-164	139-153
		14	174-188	160-173	144-159
		15	180-194	166-179	150-165
		16	184-198	174-183	160-173
2.	Бег в сочетании с ходьбой в течение 6 мин, м	8-	900	800	700
		10	950	850	750
		11	1000	900	800
		12	1050	950	850
		13	1100	1000	900
		14	1150	1050	950
		15	1200	1100	1000
		16	1250	1150	1050
3.	Бег 10 м., сек.	8-	3,3	3,4	3,6
		10	3,2	3,3	3,5
		11	3,1	3,2	3,4
		12	3,0	3,1	3,3

		13	2,9	3,0	3,2
		14	2,8	2,9	3,1
		15	2,7	2,8	3,0
		16	2,6	2,7	2,9
4.	Наклон вперёд из положения стоя, см.	8-	6	4	3
		10	7	5	4
		11	8	6	4
		12	9	6	5
		13	10	7	5
		14	11	7	5
		15	12	8	6
		16	13	8	6
5.	Челночный бег 3x10 м., сек.	8-	9,7	10,7-9,8	11,2
		10	9,5	10,3-9,6	10,8
		11	9,3	10,0-9,4	10,4
		12	9,2	9,7-9,3	10,1
		13	9,0	9,6-9,1	10,0
		14	8,9	9,5-9,0	10,0
		15	8,9	9,4-8,9	9,9
		16	8,7	9,3-8,8	9,7

Требования техники безопасности и предупреждение травматизма

Общие требования безопасности.

1. К занятиям по русской лапте допускаются учащиеся, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.
2. Опасность возникновения травм:
 - при падении на твердом покрытии ;
 - при ударе битой по мячу;
 - при наличии посторонних предметов на площадке и вблизи;
3. У тренера-учителя должна быть аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.
4. Занимающиеся должны быть в спортивной форме, предусмотренной правилами игры.
5. Занятия должны проходить на сухой площадке или сухом полу.

Требования безопасности перед началом занятий.

1. Надеть спортивную форму и обувь с нескользкой подошвой.
2. Если обучение лапте проводится на открытом воздухе, нужно предусмотреть, чтобы на пути передвижения игроков не было никаких препятствий (волейбольных стоек, конструкций гимнастического городка и т.д.).
3. Провести физическую разминку всех групп мышц
4. Внимательно прослушать инструктаж по ТБ при игре в лапту.
5. Коротко остричь ногти.

Требования безопасности во время занятий.

1. Во время занятий вблизи площадки не должно быть посторонних лиц.
2. При выполнении прыжков, столкновениях и падениях игрок должен уметь применять приёмы самостраховки.
4. Соблюдать игровую дисциплину.
 - следить чтобы вовремя замаха битой не ударить рядом стоящего;
 - следить чтобы не попасть битой по руке того, кто набрасывает мяч;
 - один игрок может случайно наступить на биту брошенную другим игроком, пробивающим мяч;
 - не выбивать в голову;
 - не бросать биту;
 - не выбегать с битой в город.
 - при перебежках не блокировать игроков, не ставить подножки, не задерживать, не сталкиваться друг с другом.
5. При температуре воздуха +10 градусов одевать спортивный костюм.
6. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности по окончании занятий.

1. Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
2. Снять спортивную форму и спортивную обувь.
3. Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
4. О всех недостатках, отмеченных во время занятия-игры, сообщить учителю-тренеру.

Требования безопасности в аварийных ситуациях.

1. При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом учителю – тренеру.
2. При получении травмы немедленно сообщить о случившемся тренеру.
3. Все занимающиеся должны знать о профилактике спортивных травм и уметь оказывать первую доврачебную помощь

**Календарный учебный график программы «Русская лапта»
Гусаков Г.И.**

Наименование материала	9	10	11	12	1	2	3	4	5	Всего	Форма аттестации (контроля)
Теоретические Занятия	1	1	1	1	1	1	1	1		8	Тестовые задания
Общая физическая подготовка/ОФП/	4	5	4	5	4	5	4	5	4	40	Контрольные нормативы по общефизической подготовки (приложение №1)
Специальная физическая подготовка	2	2	3	2	1	2	1	2	2	19	
Техническая подготовка	12	13	13	13	13	13	13	13	12	115	
Тактическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	2	3	24	
Учебные и тренировочные игры	3	2	2	2	3	2	2	3	3	20	
Контрольные игры и соревнования	2				2		2		2	8	
Контрольные и переводные испытания									2	2	
Всего:	26	26	26	26	26	26	26	26	28	236	

Наименование материала	Сентябрь												
	1	5	7	8	12	14	15	19	21	22	26	28	29
Теоретические занятия				45									
Общефизическая подготовка /ОФП/		45			45			45				45	
Специальная физическая подготовка			45						45				
Техническая подготовка	45	45		45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка			45								45		
Учебные и тренировочные игры	45						45						45
Контрольные игры и соревнования						45				45			
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Октябрь												
	3	5	6	10	12	13	17	19	20	24	26	27	31
Теоретические занятия									45				
Общефизическая подготовка /ОФП/	45			45			45			45	45		
Специальная физическая подготовка			45									45	
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка					45			45					45

Учебные и тренировочные игры		45				45							
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Ноябрь												
	2	3	7	9	10	14	16	17	21	23	24	28	30
Теоретические занятия			45										
Общефизическая подготовка /ОФП/		45			45						45	45	
Специальная физическая подготовка	45									45			45
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка				45		45							
Учебные и тренировочные игры							45		45				
Всего:	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45

Наименование материала	Декабрь												
	1	5	7	8	12	14	15	19	21	22	26	28	29
Теоретические занятия									45				
Общефизическая подготовка /ОФП/	45			45		45		45				45	
Специальная физическая подготовка		45					45						
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка					45					45			45
Учебные и тренировочные игры			45								45		
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Январь												
	2	4	5	9	11	12	16	18	19	23	25	26	30
Теоретические занятия					45								
Общефизическая подготовка /ОФП/			45				45			45			45
Специальная физическая подготовка	45												
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка		45							45				
Учебные и тренировочные игры				45				45				45	
Контрольные игры и соревнования						45					45		
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Февраль												
	1	2	6	8	9	13	15	16	20	22	23	27	29
Теоретические занятия				45									
Общефизическая подготовка /ОФП/		45	45				45			45			45
Специальная					45						45		

физическая подготовка													
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка	45							45				45	
Учебные и тренировочные игры						45			45				
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Март												
	1	5	7	8	12	14	15	19	21	22	26	28	29
Теоретические занятия						45							
Общефизическая подготовка /ОФП/	45			45					45				45
Специальная физическая подготовка							45						
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка			45					45			45		
Учебные и тренировочные игры		45								45			
Контрольные игры и соревнования					45							45	
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Апрель												
	2	4	5	9	11	12	16	18	19	23	25	26	30
Теоретические занятия										45			
Общефизическая подготовка /ОФП/		45		45		45		45				45	
Специальная физическая подготовка			45						45				
Техническая подготовка	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45	45
Тактическая подготовка	45						45						
Учебные и тренировочные игры					45						45		45
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

Наименование материала	Май													
	2	3	7	9	10	14	16	17	21	23	24	28	30	31
Общефизическая подготовка /ОФП/	45			45					45				45	
Специальная физическая подготовка			45								45			
Техническая подготовка	45	45	45		45	45	45	45	45	45	45	45	45	
Тактическая подготовка		45				45								45
Учебные и тренировочные игры				45			45			45				
Контрольные игры и соревнования					45			45						
Контрольные и переводные испытания					45	45								
Всего:	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90	90

