

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ РАЙОН  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3  
ИМЕНИ СЕМЁНА ВАСИЛЬЕВИЧА ДУБИНСКОГО СТАНИЦЫ  
БЕРЕЗАНСКОЙ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСЕЛКОВСКИЙ  
РАЙОН

Принята на заседании  
педагогического совета  
от « » августа 2023 г.  
Протокол № 1

Утверждаю  
директор МАОУ СОШ №3  
им. С.В. Дубинского ст. Березанской  
\_\_\_\_\_/А.А. Андреев/  
«30» августа 2023г

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Русская лапта»**

**ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

Уровень программы: ознакомительный  
Срок реализации программы: 1 год; 34 часа  
Возрастная категория: от 8-15 лет  
Форма обучения: очная  
Вид программы: модифицированная  
Программа реализуется на бюджетной основе  
ID-номер Программы в Навигаторе: 60737

Автор-составитель:  
Педагог дополнительного образования  
Азарова Ирина Вячеславовна

станция Березанская  
2023 г.

## **Пояснительная записка**

**Направленность программы:** физкультурно-спортивная. Программа направлена на обучение, воспитание и развитие обучающихся, их приобщение к здоровому образу жизни. Формирование у обучающихся устойчивых потребностей к регулярным занятиям физической культурой и спортом. Формирование сборной команды школы для участия в турнирах по Русской лапте. Обучение техническим приёмам и правилам игры. Обучение тактическим действиям, приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях. Выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи, привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время. Формирование потребности к ведению здорового образа жизни. Повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта. Совершенствование навыков и умений игры, развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма.

**Новизна программы** заключается в составлении с использованием специальной литературы по обучению Русской лапте. В программе задействованы методики обучения игре в Русская лапта, которые на данный момент являются наиболее современными и используются при подготовке бадминтонистов. Программа позволяет варьировать нагрузку обучающегося обучения. В программе используются принципы наглядности, доступности и индивидуализации, а так же новизной решения данной программы является двигательная деятельность, которая своей направленностью и содержанием связана совершенствованием физической природы человека.

**Актуальность программы** заключается в том, что во время, когда возрастают требования к коммуникативному взаимодействию и толерантности членов общества, степени ответственности и свободе личностного выбора, самоактуализации, процесс освоения данной программы способствует формированию обучающегося целостной личностью, в единстве многообразия своих физических, психических и нравственных качеств. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Кроме того, актуальность программы обусловлена тем, что у обучающихся старшего звена проявляется потребность в физическом совершенствовании своего личного мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта.

**Педагогическая целесообразность** заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми навыками игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведённых на изучение раздела «Русская лапта» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами.

**Отличительная особенность** данной программы от уже существующих образовательных программ взаимосвязь со школьной программой по физической культуре, программа позволяет педагогически правильно воздействовать на

личность обучающегося и его физическое воспитание, воспитание во время занятий осуществляется различными способами, обучение идет «от простого - к сложному», ребята получают знания гигиенических требований, связь педагога с врачом школы (допуск к занятиям только при разрешении врача).

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в школе. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, снизится уровень заболеваемости среди учащихся. Учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по бадминтону различного уровня.

**Адресат программы «Русская лапта»** рассчитана на обучающихся 2-9 классов, 8 - 15 лет, не имеющих противопоказаний к занятиям по состоянию здоровья.

**Уровень программы** ознакомительный. Предполагает получение ознакомительных знаний в процессе обучения.

**Форма обучения** – очная, индивидуально-групповая.

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

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

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

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

**Режим занятий.**

Продолжительность занятия	Периодичность в неделю	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 часа (40 минут)	1 раз в неделю	1 час	34 часа

**Особенности организации образовательного процесса.**

Комплектование групп проводится с 1 августа по 10 сентября.

Программа рассчитана на 34 учебных часа в год, срок реализации программы - 1 год, количество занимающихся - 12 человек, 8–15 лет в постоянной группе. Занятия групповые. В ней прослеживается углубленное изучение данного вида спорта с расширенным применением специальных упражнений на развитие координационных способностей, овладением техникой двигательных действий и тактическими приемами по данной специализации. Заниматься в секции могут обучающиеся, прошедшие медицинский осмотр и допущенные врачом к занятиям.

### **Объем и сроки реализации программы.**

Программа рассчитана на 1 год обучения и предусматривает групповые занятия работы с учащимися с выраженным индивидуальным подходом.

*Объем* программы – 34 часа.

С учетом направленности программы режим учебной деятельности расписан согласно расписанию; 40 мин занятие - 10 мин перерыв - 40 мин занятие. Количество занятий составляет: 1 раз в неделю по 1 час.

**Цель программы:** является пробное погружение обучающегося в сферу бадминтона как игры, для создания активной мотивации, для формирования познавательного интереса обучающегося, для овладения им компонентной грамотностью, что позволит ребенку сделать в дальнейшем осознанный выбор направления своей деятельности.

### **Задачи программы:**

#### **Предметные задачи:**

- познакомить с историей зарождения бадминтона;
- формировать у обучающихся устойчивую потребность к регулярным занятиям физической культуры и спорта;
- познакомить научной терминологией, ключевыми понятиями, методам и приёмам бадминтона;
- обучить техническим приемам и правилам игры;
- обучить применять на практике тактическим действиям;
- обучить приёмами методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни;
- развить основные физические качества: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;
- формировать у занимающихся необходимые теоретические знания в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни;
- формировать у занимающихся устойчивый интерес к занятиям Русская лапта

#### **Метапредметные задачи:**

- содействовать развитию воображения, абстрактного и пространственного мышления, внимательности;
- развить умение планировать последовательность шагов алгоритма для достижения цели;
- сформировать умение ставить цель, планировать достижение этой цели;
- сформировать умение осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;

- развить способность проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- развить способность адекватно воспринимать оценку наставника и других обучающихся;
- сформировать умение оценивать получающийся результат;
- развить умения рационально использовать время, выстраивать осознанную деятельность для получения продуктивного результата;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата
- уметь находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Личностные задачи:**

- воспитать любовь к физической культуре, познакомить с профессиями в области физической культуры;
- развить любознательность, сообразительность при выполнении разнообразных заданий;
- воспитать потребность трудиться самостоятельно, в паре, в группе;
- развить самостоятельность суждений, независимость и нестандартность мышления;
- воспитать у обучающихся аккуратность, культуру общения и поведения в социуме навыков здорового образа жизни, самоопределения, нравственно-эстетическую ориентацию.

#### **Планируемые результаты освоения программы**

**Личностные результаты** – сформировавшиеся в образовательном процессе качества личности; мировоззрение, убеждения, нравственные принципы, система ценностных отношений личности к себе, другим людям, профессиональной деятельности, гражданским правам и обязанностям, государственному строю, духовной сфере, общественной жизни; результаты, отражающие социальную активность, общественную деятельность (сформированность общественной активности личности, гражданской позиции, культуры общения и поведения в социуме, навыков здорового образа жизни, самоопределение, нравственно-этическая ориентация и др.)

**Метапредметные результаты** – освоенные обучающимися- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий по Русской лапте, их планирования и содержательного наполнения;

- владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из Русской лапты, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий по Русской лапте.

**Предметные результаты** – знания по истории развития Русская лапта , о положительном влиянии на укрепление мира и дружбы между народами;

- знание основных направлений развития Русская лапта в области физической культуры, их целей, задач и форм организации;

- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте бадминтона в организации здорового образа жизни.

- способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику в условиях игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований по Русской лапте.

- способность преодолевать трудности, выполнять учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме.

### Учебный план.

№ п/п	Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроль
		Всего	Теория	Практика	
1.	<b>Вводное занятие.</b>	1	0,5	0,5	Опрос
2.	<b>Раздел 1. Общая и специальная физическая подготовка.</b>	9	1	8	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
3.	<b>Раздел 2. Техническая подготовка</b>	19		19	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
4.	<b>Раздел 3. Тактическая подготовка.</b>	5	0,5	4,5	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>2</b>	<b>32</b>	

### Содержание программы

#### 1. Вводное занятие.

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

#### 2. Теоретическая подготовка.

*Теория:*

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

2. Сведения о строении и функциях организма человека.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

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

5. Правила игры в русскую лапту. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена

подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры.

### **3. Общая физическая подготовка.**

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

*Практика:*

- 3.1. Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Перекаты, кувьрки, стойки.
- 3.2. Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.
3. Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки подвое», «Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

### **4. Специальная физическая подготовка.**

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

*Практика:*

- 4.1. Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; имитация нападающего удара, упражнения с набивными мячами. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.).
- 4.2. Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель).
3. Упражнения по формированию тактических приемов игры: выработка умений принятия правильного решения в различных играх; умений наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия; умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Упражнения на гибкость и расслабление.
4. Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты, «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

## 5. Техническая и тактическая подготовка.

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

*Практика:*

- Формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча: В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;
- В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;
- В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10м;
- то же на расстоянии 15-20м;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями наскоро.

Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

- Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высокомуровнях;
- Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой;
- То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу;
- Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2м;
- То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

- В парах на расстоянии 18-20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния;
- Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему,



который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются;

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

#### 6. Контрольные игры и соревнования.

*Теория:* Разъяснение соревновательных условий; определение каждому учащемуся игровой функции в команде, с учетом этого индивидуализация видов подготовки

*Практика:* Участие в школьных и в товарищеских играх.

#### 7. Контрольно-переводные испытания.

*Теория:* Анализ физического развития занимающихся. Учет полученных результатов для индивидуализации подготовки на следующем этапе обучения.

*Практика:* Сдача контрольных нормативов.

### Календарно учебный график.

№ п/п	Тема раздела	Название темы	Дата	Время	Форма проведения	Место проведения
1	<b>Вводное занятие</b>	Вводное занятие. Правила безопасности на занятиях в секции.	<b>06.09</b>	13.30-14.10	Опрос	мал.спорт. зал
2	<b>Общая и специальная физическая подготовка. 9 часов.</b>	Правила игры в лапту	<b>13.09</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	мал.спорт. зал
3		Как держать биты. ОРУ	<b>20.09</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	мал.спорт. зал
4		Передача мяча на точность	<b>27.09</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	мал.спорт. зал
5		Передача мяча на дальность	<b>04.10</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	мал.спорт. зал

6		Ловля, передачи мяча в движении в тройках	<b>11.10</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>
7		Ловля мяча в движении от земли	<b>18.10</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>
8		Ловля мяча в движении от земли	<b>25.10</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>
9		ОФП с набивным мячами	<b>01.11</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>
10		Эстафеты с элементами русской лапты	<b>08.11</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>
11	<b>Техническая подготовка</b>	Беговые упражнения. Передачи мяча снизу	<b>15.11</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>
12		ОРУ в движение Осаливание и борьба за мяч	<b>22.11</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>
13		Смена команд без осаливания	<b>29.11</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>
14		ОРУ. Ловля и передача мяча	<b>06.12</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>
15		Игра в поле. Бьющие игроки	<b>13.12</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>
16		Осаливание и борьба за «город»	<b>20.12</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>

17	ОФП с предметами, с мячами	<b>10.01</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>
18	Развитие скоростно-силовых способностей	<b>17.01</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>
19	Ловля и передача мяча на дальность	<b>24.01</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>
20	Ловля и передача мяча в цель	<b>31.01</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>
21	Ловля и передача мяча от удара от пола	<b>07.02</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>
22	Передачи мяча на короткие дистанции	<b>14.02</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>
23	ОФП с набивными мячами	<b>21.02</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>
24	Игровой день	<b>28.02</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>
25	Игра в нападении. Челночный бег	<b>06.03</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>
26	Развитие скоростных способностей	<b>13.03</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>
27	Игра в защите с осаливанием	<b>20.03</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	<b>мал.спорт. зал</b>

28		Развитие координационных способностей	<b>03.04</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	мал.спорт. зал
29		Подача мяча в цель	<b>10.04</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	мал.спорт. зал
30	<b>Тактическая подготовка.</b>	Упражнения на силу мышц ног, руг	<b>17.04</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	мал.спорт. зал
31		Подача мяча в цель, на дальность	<b>24.04</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	мал.спорт. зал
32		Развитие скоростно-силовых способностей	<b>08.05</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	мал.спорт. зал
33		ОФП с предметами	<b>15.05</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	мал.спорт. зал
34		Игровой день. Контрольные испытания.	<b>22.05</b>	13.30-14.10	Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра	мал.спорт. зал
<b>Итого</b>			<b>34</b>			

### **. Условия реализации программы.**

Для реализации данной программы в школе имеется и используется:

1. Спортивный зал площадью 299,82
2. Уличная универсальная площадка.
3. Три сетки (3 с металлическими тросами, 2 из них с антеннами)
4. Настенные крепежи для сетки.
5. мячи 20 штук.
6. Набивные мячи 3 штук.
7. Сетка для переноса мячей 1 штука.
8. Баскетбольные и футбольные мячи, бита, шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
9. 20 комплекта спортивной формы (12 мужских и 8 женских).
10. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
11. Оборудованная школьная спортивная площадка.
12. Универсальная многофункциональная спортивная площадка.

Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение:

Учебники по физической культуре. Учебники по Русской лапте. Методические пособия по Русской лапте, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности.

### **Формы аттестации.**

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

## **2.6. Список литературы.**

1. Агаджанян Н.А. Биоритмы, спорт и здоровье. – М., 1989.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – Москва: Просвещение, 1990.
3. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта. – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003.
4. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2004.
5. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
6. Кузнецов В.С., Г.А. Колодницкий Методика обучения основным видам движений на уроках физкультуры в школе. – М.: Владос, 2002.
7. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры. – М.: Школьная пресса, 2004.
8. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Пособие для учителя физкультуры. – М.: «Школьная пресса, 2004.
9. Погадаев М.Е., Плотников В.В. Русская лапта: Учебно-методическое пособие. – Уфа: Уфимская государственная академия экономики и сервиса, 2009.
10. Электронная энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия.

### **Для детей:**

1. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003.
2. Электронная энциклопедия спорта Кирилла и Меф

### Электронные ресурсы, сайты:

1. <https://videouroki.net/razrabotki/rabochaya-programma-po-vozpitatejnoy-rabote.html> рабочая программа по воспитательной работе;
2. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-vozpitatejnoy-raboti-328614.html> рабочая программа воспитательной работы;
3. <http://www.lapta.ru/>
4. <http://www.lapta.ru/documents/rules/>
5. [https://yandex.ru/video/preview/?text=www.youtube.com%20видео%20уроки%20игра%20в%20лапту&path=yandex\\_search&parent-reqid=1654955874956072-4823439166718850655-sas3-1020-c93-sas-17-balancer-8080-BAL639&from\\_type=vast&filmId=14565228917633086573](https://yandex.ru/video/preview/?text=www.youtube.com%20видео%20уроки%20игра%20в%20лапту&path=yandex_search&parent-reqid=1654955874956072-4823439166718850655-sas3-1020-c93-sas-17-balancer-8080-BAL639&from_type=vast&filmId=14565228917633086573)

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

Протокол №\_\_ заседания  
методического объединения  
учителей  
МАОУ СОШ№3 им.С.В.Дубинского  
от 30 августа 2023г

---

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ М.Ю.Пелипенко.