

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №4»
города Можги Удмуртской Республики**

Рассмотрено
на педсовете протокол № 7
от 31.05.2022г.

Согласовано:
Зам. директора по УВР
_____/О.В. Шуклина/
31.05.2022 г.

Утверждено:
Директор МБОУ «СОШ №4»
_____/О.Л. Пономарёва/
приказ № 170 от 31.05.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
Физкультурно-спортивная направленность
«Русская лапта»**

Возраст учащихся: 13-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель
Вахрушева Н.Н.,
педагог дополнительного образования

город Можга,

2022 год

1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по Русской лапте составлена на основании нормативно-правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р, Приказом Министерства просвещения РФ «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018г. № 196, Письмом Минобрнауки России «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» от 11.12.2006 г № 06-1844; Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 г. № 329 – ФЗ, Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Уставом и локальными актами МБОУ «СОШ №4» г.Можги, Удмуртской республики.

Название: «Русская лапта»

Направленность: Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивная направленность.

Уровень программы – стартовый.

Актуальность: Дополнительная образовательная программа предназначена для углубленного изучения раздела «Русская лапта» образовательной программы. Русские народные игры имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались поколения в поколение, вбивая в себя лучшие национальные традиции. Русская лапта старинная русская игра, увлекательная и полезная, в которую играют более трехсот лет. В ходе игры участникам приходится бегать, прыгать, метать, делать внезапные остановки, повороты, стремительные рывки - все это содействует всестороннему физическому развитию игроков. Воспитанию выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, а также воле к победе, чувства коллективизма. Несложный инвентарь и оборудование позволяют культивировать лапту в школе почти без материальных затрат. Сейчас русская лапта, как вид спорта, очень популярна среди подрастающего поколения.

Отличительной особенностью программы: программы является возможность заниматься данным видом спорта с любого возраста и формировать разновозрастные группы в зависимости от уровня подготовки.

Новизна программы. В процессе изучения программы у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Педагогическая целесообразность "Русская лапта" может носить как чисто оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование молодежи. Использование лапты как средства физической культуры в оздоровительных целях, несомненно, будет способствовать формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем и органов организма занимающихся, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни, формированию личностных качеств и позитивных черт характера. Кроме того, надо полагать, что лапта должна повышать анаэробные возможности человека, от которых зависят качества, необходимые для его выживания в экстремальных ситуациях. Игра на свежем воздухе, особенно в весенне-осенние периоды, без сомнения, должна последовательно повышать устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям.

Уровень сложности: физическое развитие и подготовленность, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми.

Адресаты программы: Программа «Русская лапта» адресована учащимся школы в возрасте 13-16 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

Планируемое количество учащихся по годам обучения: обучающиеся занимаются в группах от 10 до 15 человек.

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 45мин с перерывом на 10 минут.

Часовой объем программы: 72 часа

Форма обучения: занятия проводятся в очной форме. При необходимости может быть использована дистанционная форма обучения с целью прохождения образовательных программ в полном объеме.

Формы организации образовательного процесса: работы с детьми при реализации данной программы являются тренировочные занятия, теоретические занятия, обучающие игры; участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.

Методы организации и проведения образовательного процесса:

- словесные методы: описание, объяснение, рассказ, замечания, команды, подсчёт;
- наглядные методы: показ упражнений и техники, учебных пособий, видеофильмов;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Основными средствами обучения являются: общефизические упражнения, специальные физические упражнения, упражнения для изучения техники передвижений, подвижные игры.

1.2. Цель программы: удовлетворение потребностей учащихся в двигательной активности с целью укрепления здоровья и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Задачи программы:

Образовательные:

- ознакомление с историей развития лапты, правилами соревнований;
- освоение основ техники игры и тактических действий;
- расширение объёма знаний о различных видах двигательной активности, освоение техники движений.

Воспитательные:

- воспитание основных физических качеств;
- воспитание умения самосовершенствоваться;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование навыков организации повседневной физической активности.

Развивающие:

- развитие основных двигательных умений и навыков
- развитие основных физических качеств
- развитие интеллектуальных и нравственных способностей.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Наименование тем | Количество часов | | | Форма контроля |
|-------|---|------------------|--------|----------|---|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| 1 | Комплектование групп. Водное занятие. | 2 | 2 | | Собеседование |
| 2 | Теоретическая подготовка. | 2 | 2 | | Тест. |
| 2.1 | ПТБ на занятиях. Русская лапта – национальный вид спорта. | 1 | 1 | | |
| 2.2 | Правила игры. | 1 | 1 | | |
| 3 | Общая физическая подготовка(ОФП): | 35 | 5 | 30 | Наблюдение |
| 3.1 | Акробатические упражнения. | 12 | 2 | 10 | Наблюдение |
| 3.2 | Легкоатлетические упражнения. | 12 | 2 | 10 | Наблюдение |
| 3.3 | Подвижные игры. | 11 | 1 | 10 | Наблюдение |
| 4 | Специальная физическая подготовка(СФП): | 14 | 4 | 10 | Наблюдение |
| 4.1 | Специально подготовленные физические упражнения. | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 4.2 | Упражнения по овладению техники игры. | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 4.3 | Упражнения по формированию по тактических приемов игры. | 4 | 1 | 3 | Наблюдение |
| 4.4 | Специальные подготовительные игры. | 3 | 1 | 2 | Наблюдение |
| 5 | Техническая и тактическая подготовка (ТТП). | 14 | 2 | 12 | Наблюдение |
| 6 | Контрольные игры и соревнования. | 3 | 1 | 2 | Товарищеские игры, Соревнования. |
| 7 | Тестирование, контрольные и переводные испытания. | 2 | | 2 | Сдача контрольно-переводных нормативов. |
| | Итого: | 72 | 16 | 56 | |

1.3.2. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

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

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

2. Теоретическая подготовка. (2ч)

Теория:

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Из истории развития русской лапты.
2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
4. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
5. Правила игры в русскую лапту. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

3. Общая физическая подготовка. (35ч)

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

Практика:

- 3.1. Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Перекаты, кувырки, стойки.
- 3.2. Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со 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.
- 3.3. Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки по двое», «Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

4. Специальная физическая подготовка. (14ч)

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

Практика:

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

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

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

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

5. Техническая и тактическая подготовка. (14ч)

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

Практика:

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

- В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;
- В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;
- В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10 м;
- то же на расстоянии 15-20 м;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со 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 на скорость.

Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

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

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

- В парах на расстоянии 18-20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния;
- Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются;
- Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной).

6. Контрольные игры и соревнования. (3ч)

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

Практика: Участие в школьных и в товарищеских играх.

7. Тестирование, итоговые испытания. (2ч)

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

Практика: Сдача итоговых - контрольных нормативов.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные

у учащихся будут сформированы:

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

у учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;

Метапредметные

учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;

учащиеся получают возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

учебно-коммуникативные

учащиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.
- *учащиеся получают возможность научиться:*
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные

учащиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

учащиеся получают возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Предметные

- учащиеся познакомятся с историей возникновения русской лапты;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в русскую лапту,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получают возможность научиться:

- применять во время игры в русскую лапту все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу);

- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Кадровое обеспечение: педагог с педагогическим образованием и квалификацией «учитель физической культуры».

Материально-техническое обеспечение: Для реализации программы используются спортивный зал МБОУ «СОШ №4» и школьный стадион.

Оборудование и спортивный инвентарь.

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Кол-во |
|-------|-------------------------|-------------------|--------|
| 1 | Бита для игры в лапту | штук | 4 |
| 2 | Мяч для игры | штук | 25 |
| 3 | Скакалки гимнастические | штук | 30 |
| 4 | Футбольный мяч | штук | 3 |
| 5 | Волейбольный мяч | штук | 3 |
| 6 | Координационная лесенка | штук | 1 |
| 7 | Блины от 1 до 3кг | штук | 5 |

2.2.МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Дидактические материалы:

- Изучение и освоение техники в русской лапте. Учебные пособия в электронном варианте.
- Правила соревнований.
- Положение о соревнованиях по русской лапте.

2. Методические рекомендации:

- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала.

С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Общая структура разучивания приёмов в спортивной лапте.

- 1) ознакомление с приёмом;
- 2) изучение в упрощённых условиях;
- 3) закрепление в усложняющейся обстановке;
- 4) закрепление в игре;
- 5) совершенствование в условиях соревнований.

2.3.ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / КОНТРОЛЯ

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.

2.4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| УЧЕБНЫЙ ГОД | Месяц | Недели обучения | Год обучения |
|---------------------------------|----------|-----------------|--------------|
| | Сентябрь | 1 | К |
| | | 2 | У |
| | | 3 | ПА |
| | | 4 | У |
| | Октябрь | 5 | У |
| | | 6 | У |
| | | 7 | У |
| | | 8 | У |
| | Ноябрь | 9 | У |
| | | 10 | У |
| | | 11 | У |
| | | 12 | У |
| | Декабрь | 13 | У |
| | | 14 | У |
| | | 15 | У |
| | | 16 | У |
| | | 17 | ПА |
| | Январь | 18 | П |
| | | 19 | У |
| | | 20 | У |
| | | 21 | У |
| | Февраль | 22 | У |
| | | 23 | У |
| | | 24 | У |
| | | 25 | У |
| | Март | 26 | У |
| | | 27 | У |
| | | 28 | У |
| | | 29 | У |
| | | 30 | У |
| | Апрель | 31 | С |
| | | 32 | У |
| | | 33 | У |
| | | 34 | У |
| | Май | 35 | ИА |
| | | 36 | С |
| | | 37 | У |
| 38 | | У | |
| Всего учебных недель | 36 | | |
| Всего часов по программе | 72 | | |

Условные обозначения: К – комплектование, У – учебная неделя, ПА – промежуточная аттестация, ИА – итоговая аттестация, С – соревнования.

2.5.КОНТРОЛЬНО – ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

В период проведения аттестации, учащиеся сдают виды по общей и специальной физической подготовке, комплексы контрольных испытаний

Входная диагностика и промежуточная аттестация.

| № | Контрольные испытания | Кол-во выполнений | |
|---|----------------------------|-------------------|---------|
| | | мальчики | девочки |
| 1 | Бег 60 м, с. | 12,0 | 12,9 |
| 2 | Бег 1000 м (сек) | 5.30 | 6.20 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 130 | 120 |
| 4 | Метание мяча (см) | 18 | 15 |

Итоговая аттестация

| № | Контрольные испытания | Кол-во выполнений | |
|---|---|-------------------|---------|
| | | мальчики | девочки |
| 1 | Бег 60 м, с. | 12,0 | 12,9 |
| 2 | Бег 1000м., сек. | 5.30 | 6.20 |
| 3 | Прыжок в длину с места, см | 135 | 130 |
| 4 | Метание мяча (см) | 18 | 15 |
| 5 | Челночный бег 3x10 м.(сек.) | 8,5 | 9,0 |
| 6 | Ловля и передача мяча на расстоянии 15 м (кол-во раз) | 6 | 4 |
| 7 | Лицевой удар «топориком» из 10 попыток (раз) | 5 | 4 |
| 8 | Удар «свеча» из 10 попыток (кол-во раз) | 2 | 2 |
| 9 | Удар «сбоку» из 10 попыток (кол-во раз) | 2 | 2 |

Тест на тему «Лапта»

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) 40-55 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) Пластмассовая.

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)** 10 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, судья-информатор, судья-хронометрист;

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.Промех при осаливании перебежчика, судья:

а) разводит руки в стороны;

б) перекрещивает руки перед грудью;

в) делает удар кулаком по ладони.

Тест состоит из 25 вопросов. Чтоб получить зачет нужно набрать не менее 20 правильных ответов.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВОСПИТАНИЮ

Основанием для разработки рабочей программы воспитания является: 1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». 2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» 3. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014г. № 1726-р. 4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам». С 1 сентября 2020 года вступил в силу Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся». Путин В.В. отметил, что смысл предлагаемых поправок в том, чтобы «укрепить, акцентировать воспитательную составляющую отечественной образовательной системы». Он подчеркнул, что система образования не только учит, но и воспитывает, формирует личность, передает ценности и традиции, на которых основано общество. Приоритетной задачей Российской Федерации в сфере воспитания детей является развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности, обладающей актуальными знаниями и умениями, способной реализовать свой потенциал в условиях современного общества, готовой к мирному созиданию и защите Родины. «Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде". «Образовательная программа - комплекс основных характеристик образования (объем, содержание, планируемые результаты) и организационно-педагогических условий, который представлен в виде учебного плана, календарного учебного графика, рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных компонентов, оценочных и методических материалов, а также в предусмотренных настоящим Федеральным законом случаях в виде рабочей программы воспитания, календарного плана воспитательной работы, форм аттестации". Воспитание представляет собой многофакторный процесс, т. к. формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят очень отсроченный и неоднозначный характер (т. е. зависят от сочетания тех факторов, которые оказали влияние на конкретного ребенка). Дополнительное образование детей в целом и его воспитательную составляющую в частности нельзя рассматривать как процесс, восполняющий пробелы воспитания в семье и образовательных учреждениях разных уровней и типов. И, конечно же, дополнительное образование – не система психолого-педагогической и социальной коррекции отклоняющегося поведения детей и подростков. Дополнительное образование детей как особая образовательная сфера имеет собственные приоритетные направления и содержание воспитательной работы с обучающимися. Воспитывающая деятельность детского объединения дополнительного образования имеет две важные составляющие – индивидуальную работу с каждым обучающимся и формирование детского коллектива. Организуя индивидуальный процесс, тренер-преподаватель решает целый ряд педагогических задач:

- помогает ребенку адаптироваться в новом детском коллективе, занять в нем достойное место;
- выявляет и развивает потенциальные общие и специальные возможности и способности обучающегося;
- формирует в ребенке уверенность в своих силах, стремление к постоянному саморазвитию;
- способствует удовлетворению его потребности в самоутверждении и признании, создает каждому «ситуацию успеха»;
- развивает в ребенке психологическую уверенность перед соревнованиями;
- формирует у учащегося адекватность в оценках и самооценке, стремление к получению профессионального анализа результатов своей работы;
- создает условия для развития творческих способностей учащегося.

Влиять на формирование и развитие детского коллектива в объединении дополнительного образования педагог может через: а) создание доброжелательной и комфортной атмосферы, в которой каждый ребенок мог бы ощутить себя необходимым и значимым; б) создание «ситуации успеха» для каждого обучающегося, чтобы научить самоутверждаться в среде сверстников социально адекватным способом; в) использование различных форм массовой воспитательной работы, в которых каждый обучающийся мог бы приобрести социальный опыт, пробуя себя в разных социальных ролях; г) создание в объединении органов детского самоуправления, способных реально влиять на содержание его деятельности. Цель и задачи воспитания. Цель воспитания в спортивной школе – это формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В МБОУ «СОШ №4» данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование устойчивых мотивов и потребностей юных спортсменов в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни. Основные задачи воспитательной работы:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
 - создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- гуманизация отношений между обучающимися, между обучающимися и педагогическими работниками;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;
- организация социально-значимой созидательной деятельности обучающихся. Ожидаемые результаты – к завершению учёбы выпускник должен быть сформированным разносторонне физически развитым личностью, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

| № п/п | Виды, формы и содержание | Возраст | Уровень | Сроки | Место |
|---|--|--------------|----------------------------|------------------|-------------------------------------|
| Работа с родителями | | | | | |
| 1 | Проведений консультаций | Все возраста | Групповой и индивидуальный | В течение месяца | В местах занятий |
| 2 | Проведение открытых тренировок | Все возраста | Групповой | В течение месяца | В местах занятий |
| 3 | Участие родителей в совместных тренировках | Все возраста | Групповой | В течение месяца | В местах занятий |
| Работа с обучающимися | | | | | |
| 1 | Проведение профилактических бесед по предупреждению вредных привычек и правонарушений, по морально-этическим нормам поведения и т.д. | Все возраста | Групповой и индивидуальный | В течение месяца | В местах занятий, на соревнованиях. |
| Ключевые и совместные дела | | | | | |
| 1 | Проведение торжественных мероприятий: награждение победителей соревнований, проводы выпускников | Все возраста | Групповой | В течение года | месяца |
| 2 | Участие в городских, общероссийских акциях и конкурсах | Все возраста | Групповой и индивидуальный | В течение месяца | |
| Участие в спортивно-массовых мероприятиях, экскурсиях | | | | | |
| 1 | Участие в спортивных соревнованиях в товарищеских играх и на муниципальном уровне. | Все возраста | Групповой | В течение месяца | По назначению |

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для педагога:

1. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры / В.А. Лепешкин. – М.: Школьная пресса, 2004. – 80 с.
2. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003. – 176 с.
3. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удалая лапта. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 40 с.
4. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для ДЮСШ. – Уфа: БГПУ, 2000. – 30 с.
5. Пискарев А.Н. Национальные виды спорта. – М.: Советская Россия, 1976. - 78 с.
6. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для ИФК: 2-е издание, переработанное/под общ. Рук. Проф. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 319 с.
7. Щемелинин В.И., Гусев Л.Г. Лапта. Развитие двигательных качеств в игре «лапта». – Уфа: БГПИ, 1994. – 35 с.
8. Русская лапта. Правила соревнований /сост. Щемелинин В.И. изд. переработанное, 2007. – 23 с.

Литература для учащихся:

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

Электронные ресурсы, сайты:

1. <https://videouroki.net/razrabotki/rabochaya-programma-po-vozpitatelnoy-rabote.html>
рабочая программа по воспитательной работе;
2. <https://infourok.ru/rabochaya-programma-vozpitatelnoy-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-BAL-639&from_type=vast&filmId=14565228917633086573