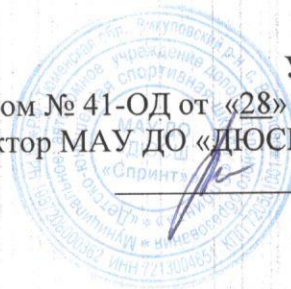


**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»»**

Принята
на заседании
педагогического совета
№ 7 от «28» июля 2023г

Утверждена
Приказом № 41-ОД от «28» июля 2023г.
Директор МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»

С.В. Роот



**Дополнительная общеразвивающая программа в
области физкультурной культуры и спорта
по русской лапте**

Объем: 102

Срок реализации: 4 месяца

Возраст обучающихся: 10 до 18 лет

Место реализации: с. Озерное, Советская, д.56

Разработчик программы:
тренер-преподаватель по русской лапте,
Мартынов Валерий Александрович

с. Викулово, 2023 г.

Содержание

№ п/п	Наименование раздела	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Учебный план	6
3	Содержание программы	6
4	Техника безопасности при проведении занятий	11
5	Рабочая программа по русской лапте	12
6	Воспитательная работа	13
7	Материально-техническое обеспечение	16
8	Кадровое обеспечение	17
9	Формы и методы контроля	17
10	Оценочный материал	18
11	Антидопинговая работа	19
12	Список литературы	21
13	Приложение	22

1. Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по русской лапте МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» для спортивно-оздоровительной группы составлена в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (изм. от 30.12.2021г.), Федеральным законом от 04.12.2007г. № 329 ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 9-3242, регламентирующими работу системы дополнительного образования, в соответствии с правилами СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021г № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21. Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей младшего школьного возраста. Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей русской лапте и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по русской лапте.

Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 17 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

Актуальность данной программы:

Актуальность программы в том, что система дополнительного образования детей, в силу своей уникальности, способна не только раскрыть личностный потенциал любого ребёнка, но и подготовить его к условиям жизни в высоко конкурентной среде, развить умения бороться за себя и реализовывать свои идеи. Поэтому ребёнку очень важно движение, именно с детства формируется потребность к занятиям физкультурой и спортом, привычка здорового образа жизни. Выбор методов и средств воздействия на привития обучающимся потребности к двигательной активности, которая определяется заинтересованностью и сознательным участием его в физкультурно-спортивном процессе.

Педагогическая целесообразность.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что ориентирует обучающихся на приобщение каждого к физической культуре и спорту, применение полученных знаний, умений и навыков в повседневной деятельности, улучшение своего образовательного результата, на создание индивидуального творческого продукта, самоопределения и профориентации.

Направленность программы: физкультурно-спортивная

Особенности реализации программы: Дополнительная общеразвивающая программа учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Простота в обучении, простой инвентарь, делает этот вид спорта популярным среди школьников и молодежи, являясь увлекательной спортивной игрой, представляющей собой эффективное средство физического воспитания и всестороннего развития.

Русская лапта — игра командная и относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои

особенности.

В Русской лапте в отличие от других командных игр не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лёта мячи. Лапта - эффективное средство развития быстроты, ловкости, координации, выносливости, волевых качеств и интеллектуальных способностей.

Адресат дополнительной образовательно-образовательной программы: программа в области физической культуры и спорта по русской лапте охватывает **спортивно-оздоровительный этап (СО) спортивной подготовки**, регламентирует работу с детьми и подростками **от 10 до 18 лет** в спортивно-оздоровительных группах (СОГ).

Прием в ДЮСШ для обучения осуществляется по письменному заявлению поступающих, достигших 14-летнего возраста или заявлению законных представителей поступающих, а также при наличии медицинской справки о состоянии здоровья поступающих.

Язык обучения: русский.

Психолого-педагогическая характеристика.

Дополнительная общеразвивающая программа по русской лапте разработана для спортивно-оздоровительной группы в возрасте 10 до 18 лет. Срок её реализации – 4 месяца. В группах осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на всестороннюю физическую подготовку и освоение обучающимися выбранного вида спорта. Спортивно-оздоровительная группа комплектуется из всех желающих заниматься этим видом спорта учащихся, имеющих разрешение врача и на основании заявления родителей. Минимальная наполняемость учебной группы на спортивно - оздоровительном этапе подготовки – **18 человек**. Комплектуется разновозрастная группа.

Уровень: стартовый

Объем: 102 часа. Программа рассчитана на 4 месяца с 1 сентября 2023 г. по 31 декабрь 2023 г. СОГ – 3 раза в неделю по 2 академических часа, в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия.

Сроки освоения программы: 4 месяца.

Форма обучения: очная с применением дистанционных услуг.

Режим занятий:

Обучающиеся приступают к занятиям 3 раза в неделю по 2 академических часа, в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются групповые занятия.

Во время дистанционной работы, 3 раза в неделю в мессенджерах отправляются задания для самостоятельной работы по ОФП и Имитационные упражнения техники русской лапты, а также записи тренировок (с расчетом 45 мин. – 1 занятие). Для обратной связи с обучающимися, предлагается высылать свои фото, видеоотчеты в вк и группу вайбер.

Целью программы

Увеличение двигательной активности обучающихся, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни к занятиям русской лаптой.

Задачи программы:

Обучающие:

- приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий при игре в «Лапту», освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку,
- взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе.

Воспитательные:

- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- воспитание координационных способностей; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей.

Развивающие:

- содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами «Русской лапты»
- повышение умственной работоспособности;
- освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами народных игр;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Планируемый результат освоения программы:

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 тактические и стратегические приемы организации игры в русскую лапту;
- 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;
- организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные

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; 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:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.
- 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.

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;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

2. Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Группа СОГ 1					
1.	Теоретическая подготовка	8	8		Беседа
2.	Общая физическая подготовка	20		20	Объяснение, наглядный показ, наблюдение
3.	Специальная физическая подготовка	30		20	Объяснение, наглядный показ, наблюдение
4.	Основы техники и тактики игры	30		20	Объяснение, наглядный показ, наблюдение
5.	Учебные соревновательные игры	12		12	Объяснение, наглядный показ, наблюдение
6.	Контрольные испытания	2		4	Объяснение, наглядный показ, наблюдение
Итого:		102			

Наполняемость учебных групп и объем учебно-тренировочной нагрузки.

Название спортивного этапа	СОГ (стартовый уровень)
Количественный состав занимающихся	18 человек

3. Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формирование личности.
2. Социальное значение спорта.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

6. Правила игры в русскую лапту.

7. Оборудование и инвентарь.

Форма занятий: учебная

Методы и приёмы: словесный (рассказ, указания, инструктаж).

Техническое оснащение: «Кодекс обучающихся ДЮСШ», «Гигиена», «Правила соревнований по русской лапте».

Общая физическая подготовка (20 часов)

1. Прыжковые упражнения: прыжки с места в длину, вверх, вперед и назад, прыжки на одной ноге, с ноги на ногу.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, гимнастические скамейки, маты, обручи.

2. Подвижные игры: «Мяч в сетку», «Передал-садись», «Рывок мячом», «Метко в цель», «Живая цель», «Догони партнера», «Увертка», «Подбивший мяч», «Свечи».

Форма занятий: модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (игровой).

Техническое оснащение: скакалки, мячи, обручи.

3. Спортивные игры: пионербол, мини-футбол, баскетбол, лапта.

Форма занятий: соревнования.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (игровой), наглядный (показ).

4. Акробатические и гимнастические упражнения: упражнения без предметов (упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза, для мышц брюшного пресса), упражнения с предметами (со скакалкой, с набивными мячами), упражнения на гимнастических снарядах (лазанье по гимнастической стенке, канату, смешанные висы), перекувырки вперед, кувырки вперед, стойка на лопатках.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, мячи, гимнастические скамейки, маты, снаряды, канат.

5. Метание: метание теннисного мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250г) на дальность с места и разбега.

Форма занятий: учебно-тренировочная

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: теннисные мячи, гранаты (250 г).

6. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением 10,20,30,40 м., повторный бег 2-3 раза по 20-30 м, бег медленный до 15 минут.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: секундомер, флажки, фишки, свисток.

Специальная физическая подготовка (30 часов)

1. Бег: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 5, 20, 30 м), с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений, бег с остановками и с резким изменением направления, челночный бег на 5,10 15м.

Форма занятий: модельная.

Приемы и методы: аналитический, целостный, соревновательный. 2. Прыжки: одиночные и серийные, толчком двумя и одной ногой. Форма занятий: учебно-тренировочная. Методы и приёмы: повторный и соревновательный.

Техническое оснащение: скакалки, гимнастическая скамейка. 3. Круговая тренировка: работа по станциям

а) стартовая скорость (4 стартовых ускорений по 10,15 м из разных исходных положений);

- б) бросок малого мяча в стену, на дальность отскока, 12-15 раз;
- в) сгибание и разгибание рук в упоре;
- г) ловля и передача малого теннисного мяча 20 попыток; д) прыжки через скакалку 50 раз.

Форма занятий: учебно- тренировочная.

Методы и приёмы: повторный и поточный.

Техническое оснащение: теннисные мячи, фишки, скакалки.

4. Эстафеты и подвижные игры: «Звездная эстафета», «Стремительный мяч», «Кто вперед», «Рывок мячом», « Кто самый ловкий», «Догони партнера».

Форма занятий: модельная.

Методы и приемы: игровой, соревновательный.

Техническое оснащение: теннисные мячи, фишки, скакалки.

5. Двухсторонняя игра: игра в русскую лапту, выполнение определенных установок тренера.

Форма занятий: соревнования.

Методы и приемы: игровой, соревновательный.

Техническое оснащение: теннисные мячи, фишки, биты.

Основы техники и тактики игры (30час)

Техника защиты.

1. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук.
2. Перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетание способов перемещения.
3. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лёжа, стоя, боком, сидя на площадке. Ловля мяча летящего свечой.
4. Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния, с дальнего расстояния. Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лёжа на площадке.
5. Выполнение передачи мяча. Передача мяча с близкого расстояния, со среднего расстояния, с дальнего расстояния на точность. Выполнение передачи мяча на точность, стоя спиной к партнёру. Выполнение передачи мяча с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи мяча сидя, лёжа на полу. Выполнение передачи мяча на звуковой сигнал. Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.
6. Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся мишеням. Броски мяча в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увёртывание. Броски мяча правой и левой руками по движущимся целям.
7. Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).
8. Поддача мяча. Поддача мяча на различные высоты (от 50см до 3 м). Поддача мяча за счёт ног за счёт маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг поддачи). Поддача мяча на точность приземления.

Техника нападения.

1. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечей». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт).
2. Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заднюю зону. Ложные замахи

для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой.

3. Удар сбоку. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на верёвке или резине. Удары на дальность. Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой»). Удар после, которого мяч летит по низкой траектории. Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на 50 см, 1 м, 1.5 м. Удары битой на заданное расстояние. Удары битой в заданные зоны.

4. Удар «свечей». Выбор биты. Способы держания биты. Удары по низко подброшенному мячу. Удары по высоко подброшенному мячу. Удары в заданные зоны. Удары на точность приземления. Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии.

5. Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперёд: шаги, прыжки, бег, остановка. Сочетание способов перемещения. Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью. Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении).

6. Челночный бег 10x10. Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лёжа, сидя, стоя спиной), обегая на пути различные препятствия. Зигзагообразный бег и по дуге.

7. Акробатические упражнения. Различные виды кувырков. Упражнения по самостраховке при падении.

8. Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами. Разнообразные прыжки: в длину, в высоту.

9. Самоосаливание. Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег 100 м (50 м по коридору вперёд с максимальной скоростью, развернуться, 50 м обратно, при этом бегущий не должен наступить на линии ограничивающие коридор).

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударе («сверху», «сбоку», «свеча»). Действия защитника:

1. при пропуске мяча, летящего в его сторону
2. при страховке своих партнёров при ударе сверху
3. при выборе места для осаливания перебежчика
4. при выборе места для получения мяча от партнёра
5. при обратном переосаливании
6. при расположении нападающего за линией кона
7. при перебежке нападающих

Групповые действия. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху.

Действия игроков задней линии при ударах сбоку.

Взаимодействие подающего, центрального правого, (левого) дальнего защитников при выполнении перебежки с линии дома.

Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона.

Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию.

Взаимодействие игроков передней и задней линии при ударах «свеча». Взаимодействие игроков при осаливании перебежчика.

Командные действия. Система игры в защите. Действия команды:

1. при ударе «сверху»
2. при ударе «сбоку» и «свечей»
3. проигрывающий матч

4. в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар
5. при одиночных перебежках соперника
6. при групповых перебежках соперника
7. при ударе, когда мяч улетает за боковую линию
8. Самоосаливание соперника

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Выбор удара («сверху», «сбоку», «свеча») при той или иной ситуации. Направление удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика при осаливании его партнёра. Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнёры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия подающего при ошибках защитников.

Групповые действия. Групповые перебежки за линию кона, за линию дома. Виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, веером). Групповая перебежка команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков.

Командные действия.

Командные действия при игре в нападении,

1. преимущественное использование игроками ударов способом «сверху».
2. преимущественное использование игроками ударов способом «свечой».
3. преимущественное использование игроками дальних боковых ударов. Расстановка игроков в порядке очерёдности и пробития ударов. Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1-12 очков. Действия команды, выигрывающей в ходе встречи с небольшим преимуществом, с большим преимуществом. Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар.

Форма занятий: тренировочная.

Методы и приёмы: игровой, соревновательный.

Техническое оснащение: теннисные мячи, биты, свисток, фишки.

Контрольные нормативы: Сдача контрольных нормативов.

Нормативные требования по технической подготовке.

- 1 **Удары битой способом сверху;** Обучающийся производит удары находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток. Удары защищаются, если мяч после удара перелетел контрольную линию и не улетает за боковую.
- 2 **Удары битой способом снизу;** Обучающийся производит удар находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток. Удар правильный если мяч находится в воздухе не менее 2 секунд, мяч должен приземлиться за контрольную линию и не улететь за боковую.
- 3 **Удары битой способом сбоку;** Обучающийся производит удары находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток. Удар защищается, если мяч приземляется за контрольную линию и не улетает за боковые линии.
- 4 **Подача мяча в круг;** Обучающийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи (50см). После подачи мяча на высоту не менее 2-х метров мяч должен попасть в круг подачи. Выполняют 10 попыток.
- 5 **Ловля высоколетающего мяча;** Партнер метает мяч как можно выше вверх, испытуемый старается поймать мяч. Выполняется 10 попыток.
- 6 **Бросок мяча в цель;** Расстояние до цели 10 метров. Круг диаметром 1 метр. Выполняется 10 попыток. Бросок любым способом.
- 7 **Передача мяча в стену;** Обучающийся выполняет передачу мяча в стену находясь в 3 метрах. Время фиксируется по секундомеру.

Нормативные требования по тактической подготовке (нападение):

- 1 **Приемы позволяющие избежать осаливания;** Здесь учитывается количество правильно выполненных заданий (убежать от соперника, развернуть корпус, нагнуться, упасть, перепрыгнуть, сделать кувырок).

2 **«Быстрый прорыв»;** В этих испытаниях выявляется умение обучающихся взаимодействовать в составе группы перебежчиков из 2-4 человек. Выполняется 10 попыток. Учитывается количество правильных перебежек за линию кона, при заносе мяча в город.

3 **«Растяжка»;** Учитывается количество правильных перебежек к линии города, выполняемых заданий (увести соперника с мячом в свободную зону, давая тем самым партнеру принести очки). Выполняется 10 попыток.

4 **Переосаливание;** Учитывается умение правильно выбирать позицию и выполнять ответное осаливание.

Нормативные требования по тактической подготовке (защита);

1 **Ловля мяча и передача мяча в дальнюю зону;** Выполняется 10 попыток. Испытуемый ловит мяч после удара и делает передачу партнеру в зону перебежек.

2 Учитывается количество правильно выполненных ударов и точность передачи партнеру

3 **Противодействие «быстрому прорыву»;** Выполняется 10 попыток. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в защите, после выбегания соперника с линии города, при заносе мяча. Учитывается количество правильно выполненных заданий (точность, быстрота, передача партнеру, осаливание перебежчика).

4 **Противодействие «растяжке»;** Выполняется 10 попыток. В этих испытаниях выявляется умение обучающихся взаимодействовать в защите после выбегания двух и более перебежчиков с линии кона. Учитывается количество правильно выполненных заданий (направление бега и осаливание соперника).

Календарный учебный график программы:

Группа	Сроки реализации	Количество учебных недель	Всего академических часов в период освоения	Количество часов в неделю	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)
СОГ	4 месяца	17	102	6	3 (90 мин)

4. Техника безопасности при проведении занятий

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.
3. 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 битую брошенную другим игроком, пробивающим мяч;
 - не выбивать в голову;
 - не бросать биты;
 - не выбегать с битой в город.
- при перебежках не блокировать игроков, не ставить подножки, не задерживать, не сталкиваться друг с другом.
4. При температуре воздуха +10 градусов одевать спортивный костюм.
5. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

Требования безопасности по окончании занятий.

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

5.Рабочая программа по русской лапте

Программа разработана для спортивно-оздоровительной группы, по обучению детей русской лапте и является основным документом учебно-тренировочной и воспитательной работы. Она представляет собой целостный комплекс воспитания, обучения и тренировки по русской лапте.

Данная программа является основным документом. Программа рассчитана на 17 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

Целью программы

Увеличение двигательной активности обучающихся, формирование устойчивого интереса к здоровому образу жизни к занятиям русской лаптой.

Задачи программы:

Обучающие:

- приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий при игре в «Лапту», освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку,
- взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе.

Воспитательные:

- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;

- воспитание координационных способностей; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей.

Календарно- тематическое планирование занятий (Приложение 1).

6. Воспитательная работа.

Согласно основным понятиям Федерального закона № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (редакция, действующая с 1 сентября 2020 года) 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.

Нормативной основой воспитательной деятельности в МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»» являются:- Конвенция ООН «О правах ребенка»;

- Федеральный закон от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ (с изменениями и дополнениями) «Об основных гарантиях прав ребенка в РФ»;

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

- "Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов" (утв. Президентом РФ 03.04.2012);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 года № 996-р;

- Федеральный закон от 24 июня 1999 №120 ФЗ «Об основах системы профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних»;

- Федеральный закон от 29 декабря 2010 г. N 436-ФЗ «О защите детей от информации, причиняющей вред их здоровью и развитию»;

- Закон Тюменской области от 06.10.2000 N 205 «О системе профилактики безнадзорности и правонарушений несовершеннолетних и защиты их прав в Тюменской области»;

- Закон Тюменской области от 13.01.01 №244 «О профилактике наркомании и токсикомании в Тюменской области»;

- Закон Тюменской области от 3.05.2002 №15 «О дополнительных мерах по защите нравственности и здоровья детей в Тюменской области»;

- Закон ТО от 7.05.1998 № 24 «О защите прав ребенка»;

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

- Приказ Рособнадзора от 29.05.2014 N 785 (ред. от 27.11.2017) "Об утверждении требований к структуре официального сайта образовательной организации в информационно-телекоммуникационной сети "Интернет" и формату представления на нем информации".

- Национальный проект «Образование»Федеральный проект «Успех каждого ребенка»;

- Федеральный проект «Социальная активность»;

Воспитательная работа по дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта по волейболу проводится в соответствии с планом рабочей программы воспитательной работы ДЮСШ «Спринт» и включает в себя три сквозных подпрограмм:

1. Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде.
2. Программа социализации, самоопределения и профессиональной ориентации.
3. Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма).

Цель: Создание условий для формирования социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, способной на сознательный выбор жизненной позиции, а также к духовному и физическому самосовершенствованию, саморазвитию в социуме.

Задачи:

1. - способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;
2. - развивать систему взаимоотношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;
3. - способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;
4. - формирование и пропаганда здорового образа жизни.
5. Работа с родителями
6. - организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).
7. - содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей).

Планируемые результаты освоения программы и оценка их достижения

В программе воспитания предусмотрены определенные результаты по каждому из направлений. Планируемые результаты выступают ориентирами для тренеров-преподавателей в их воспитательной деятельности.

Программа духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания, возрождения семейных ценностей, формирования общей культуры обучающихся, профилактики экстремизма и радикализма в молодежной среде:

- ценностное отношение к России, своему народу, краю, семье;
- желание продолжать героические традиции многонационального русского народа;
- уважительное отношение к представителям всех национальностей;
- знание государственных праздников, их значения в истории страны;
- умение сочетать личные и общественные интересы, понимание успешности личности через сопряженность личных интересов и точек роста своего края, региона;
- социальная активность, участие в деятельности общественных организаций и социально-значимых проектах;
- понимание значения религиозных идеалов в жизни человека и общества, роли

традиционных религий в истории и культуре нашей страны;

- понимание нравственной сущности правил культуры поведения, общения и речи, умение выполнять их независимо от внешнего контроля;
- понимание необходимости самодисциплины;
- понимание и сознательное принятие нравственных норм взаимоотношений в семье, осознание значения семьи в жизни человека.

Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация:

- позитивное принятие себя как личности; сознательное понимание своей принадлежности к социальным общностям;
- позитивный опыт практической деятельности в составе различных социокультурных групп конструктивной общественной направленности;
- умение моделировать социальные отношения, прогнозировать развитие социальной ситуации;
- умение дифференцировать, принимать или не принимать информацию, поступающую из социальной среды;
- самоопределение в области своих познавательных интересов;
- сформированность первоначальных профессиональных намерений и интересов;
- позитивный опыт участия в общественно значимых делах.

Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних, детского дорожно-транспортного травматизма:

- ценностное отношение к жизни во всех ее проявлениях, качеству окружающей среды, своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- осознание ценности экологически целесообразного, здорового, законопослушного и безопасного образа жизни;
- понимание единства и взаимосвязи различных видов здоровья человека: физического, психического, социально-психологического, духовного и др.;
- формирование личного опыта здоровьесберегающей деятельности и безопасного поведения;
- умение противостоять негативным факторам, способствующим ухудшению здоровья и нарушению безопасности;
- соблюдение установленных правил личной гигиены, техники безопасности, безопасности на дороге.

В процессе формирования личности воспитание, как целенаправленное воздействие на человека, играет определяющую роль, так как именно посредством его в сознании и поведении детей формируются основные социальные, нравственные и культурные ценности, которыми руководствуется общество в своей жизнедеятельности.

Ценностные ориентиры воспитательной работы программы: любовь к России, многообразие и уважение культур и народов, социальная ответственность и компетентность, нравственный выбор, милосердие, честь, достоинство, культура семейных отношений, семейные традиции, семейные ценности.

Календарный план

Месяц	Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, возрождение семейных ценностей, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма в молодежной среде.
Сентябрь	«Экстремизм в молодежной среде» -беседа-диалог

Октябрь	Конкурс рисунков « Мой край родной»
Ноябрь	Анкетирование « Я и семья»
Декабрь	Встреча с ветеранами или участниками великой отечественной войны.
Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация	
Сентябрь	День профессионального самоопределения « День работников нефтяной, газовой и топливной промышленности»- беседа
Октябрь	День профессионального самоопределения «День учителя»- день самоуправления.
Ноябрь	День профессионального самоопределения « День милиции»- беседа с инспектором.
Декабрь	День профессионального самоопределения. « Международный день гражданской авиации»- видеоролик.
Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни и комплексной профилактической работы (профилактика употребления ПАВ, безнадзорность, правонарушения несовершеннолетних и детского дорожно-транспортного травматизма)	
Сентябрь	Беседа: Основы здорового образа жизни
Октябрь	Беседа « Ваше здоровье в ваших руках»
Ноябрь	Энергетик- вред для окрепшего организма. Показ социального ролика
Декабрь	Организация профилактических мероприятий: «Всемирный день здоровья»

7. Материально техническое обеспечение предусматривает:

1. Спортивная площадка (игровой зал)
2. Баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные, футбольные мячи. 3. Гранаты 250 гр.
4. Фишки.
5. Флажки.
6. Гимнастические маты. 7. Гимнастические скамейки. 8. Гимнастическая стенка.
9. Скакалки.
10. Секундомер.
11. Свисток.
12. Протоколы.
13. Канат.
14. Биты круглые и плоские.
15. Эстафетные палочки.
16. Обручи.
17. Гантели.
18. Перекладина.
23. Рулетка.

8. Кадровое обеспечение

Дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта **по русской лапте** реализует тренер-преподаватель по волейболу, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021г. № 652н).

9. Формы и методы контроля

Для реализации данной программы используются формы и методы обучения, адекватные возрастным возможностям школьника:

Методы	Формы
Методы формирования сознания.	- Классные часы, их проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы; - Беседы и диспуты с классом или индивидуально; конференции; - Мини-лекции как самостоятельная работа, продолжительность которых не более 10 – 15 мин.;
Методы организации деятельности и формирования опыта поведения.	- Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намёков; - Приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни; - Регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях; - Тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом; - Круглый стол – данную форму можно применить для формирования чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни.
Методы стимулирования поведения и деятельности.	- Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение; - Наказание состоит в лишении или ограничении определённых прав, в выражении морального порицания, осуждения.
Метод проектов.	- Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); - Творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования;
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

Восстановительные средства и мероприятия

В современной подготовке большое значение уделяется средствам восстановления. Для восстановления работоспособности в спортивной практике используют педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические средства восстановления.

К педагогическим средствам восстановления относятся: рациональное построение учебно-тренировочного процесса и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма юного спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, переключение обучающихся с одного вида спорта на другой; чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности; изменение характера пауз отдыха и их продолжительность.

Гигиеническими средствами восстановления являются: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, режим дня и питание.

Из психологических средств, использующихся в современной подготовке юного

спортсмена и обеспечивающих устойчивость их психического состояния, при подготовке и участии в соревнованиях, являются: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

К **медико-биологическими средствами восстановления** относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения занимающегося, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

10. Оценочный материал

Наименование упражнения	возраст	Юноши			Девушки		
		удовл.	хорошо	отлично	удовл.	хорошо	отлично
Бег 60 метров	10 лет	11,8	11,2	10,6	12,2	11,2	10,6
	11 лет	11,4	10,6	10,0	11,4	10,6	10,0
	12 лет	11,2	10,4	9,8	11,2	10,4	9,8
	13 лет	11,0	10,2	9,4	11,0	10,2	9,4
	14 лет	10,5	9,7	8,8	10,7	9,7	8,8
	15 лет	10,0	9,2	8,4	10,5	9,2	8,4
Бег 100 метров	16 лет	15,5	14,9	14,5	17,8	17,0	16,5
	17 лет	15,0	14,5	14,2	17,0	17,0	16,0
Прыжки в длину с места	10 лет	130	140-160	185	120	140-150	170
	11 лет	140	160-180	195	130	150-170	185
	12 лет	140	165-180	200	135	155-175	190
	13 лет	145	170-190	205	140	160-180	200
	14 лет	150	180-195	210	145	160-185	200
	15 лет	160	190-205	220	155	165-185	205
	16 лет	175	195-210	230	160	170-190	210
Подтягивание (юноши) подъем туловища за 30 секунд (девушки)	10 лет	1	3-4	5	8	9-17	18
	12 лет	1	4-5	6	9	10-18	19
	13 лет	1	4-6	7	9	10-18	19
	14 лет	1	5-6	8	9	10-19	20
	15 лет	2	6-7	9	9	10-19	20
	16 лет	3	7-8	10	10	11-20	21
	17 лет	4	8-9	11	10	11-20	21

Бег 1000 м	10 лет	8,01	5,01-8,00	5,00	8,31	5,31-8,30	5,30
	11 лет	7,46	4,47-7,45	4,46	8,21	5,21-8,20	5,20
	12 лет	7,31	4,31-7,30	4,30	8,11	5,11-8,10	5,10
	13 лет	7,16	4,21-7,15	4,20	8,01	5,01-8,00	5,00
	14 лет	7,01	4,11-7,00	4,10	7,51	4,51-7,50	4,50
	15 лет	6,46	3,56-6,45	3,55	7,41	4,41-7,40	4,40
	16 лет	6,31	3,37-6,30	3,36	7,31	4,31-7,30	4,30
	17 лет	6,16	3,21-6,15	3,20	7,21	4,21- 7,20	4,20
Челночный бег	10 лет	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
	11 лет	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
	12 лет	9,3	9,0-8,6	8,4	10,0	9,6-9,0	8,8
	13 лет	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
	14 лет	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
	15 лет	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
	16 лет	8,2	8,0-7,6	7,3	9,7	9,2-8,7	8,4
	17 лет	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,1-8,6	8,3

11. Антидопинговая работа.

В настоящее время в мире существует проблема использования спортсменами, запрещенных в спорте, веществ и методов. Допинг наносит непоправимый ущерб здоровью, спортивной карьере спортсмена и репутации, негативно сказывается на имидже спортивного учреждения и тренерского состава. Эффективной мерой профилактики применения допинга, является увеличение уровня знаний о вреде допинга. Основной целью проведения антидопинговых мероприятий образовательными учреждениями, является повышение уровня знаний обучающихся по предотвращению использования запрещенных в спорте субстанций и методов обучающимися. В ходе реализации дополнительных общеразвивающих программ по видам спорта необходимо проводить антидопинговую пропаганду среди обучающихся. Следует донести до обучающихся главное правило: «Спорт и допинг - это несовместимо!».

Для реализации поставленной цели необходимо выполнить ряд задач:

- выявить уровень осведомленности обучающихся в вопросах применения допинга;
- ознакомить с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- провести обучение обучающихся основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- формировать практические навыки соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений обучающихся;
- разработка информационно-образовательного материала по антидопинговой тематике;
- проводить лекции, беседы, семинары с обучающимися и их родителями/законными представителями, в том числе с приглашением специалистов.

План антидопинговой работы

Месяц	Наименование темы
Сентябрь	Психологические последствия допинга.
Октябрь	Допинг и зависимое поведение.
Ноябрь	Как выявляют допинг
Декабрь	Наказания за нарушение антидопинговых правил

12. Список литературы

1. Типовая программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (М., 2004г.)
2. Федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам (Приказ Минспорта РФ №730 от 12.09.2013г.)
3. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ.высш.учеб.заведений. – 2-е изд., исп. и доп. – М.: Издательский центр «Академия», 2002.-480с.
4. Макаров Ю.М. Этап предварительной подготовки в спортивных играх. Великие Луки: ФОК «Спортивные игры» ГИФК, 1993, с.120
5. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. М.: Издательский дом МСП, 1998,
6. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. Уфа: БГПИ, 1996.
7. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учеб.для студ.высш.пед.учеб.заведений /Ю.Д.Железняк, Ю.П.Портнов, В.П.Савин, А.В.Лескаков. М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520с.
8. Бомпа Т.Подготовка юных чемпионов: Пер. с англ./ Т.Бомпа – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.

**Календарно-тематическое планирование
на период реализации программы (с 01.09.2023 по 31.12.2023 г.)**

Содержание занятия	сентябрь													
	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28		
Теоретическая подготовка														
Вводное занятие. Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	+													
1. Краткие исторические сведения о возникновении Русской лапты.	+													
2. Правила поведения и техники безопасности на занятиях. Инвентаря и форма для занятий	+													
Физическая подготовка														
ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
СФП		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Технико-тактическая подготовка														
1. Дальний удар		+	+	+	+	+	+							
2. Удар из-за головы		+	+	+	+	+	+							
3. Удар свеча								+	+	+	+	+		
4. Передачи мяча								+	+	+	+	+		
5. Игра в лапту	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Заминка, упражнения на растягивание	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Контрольные нормативы														
Соревнования														

Содержание занятия	октябрь													
	1	3	5	8	10	12	15	17	19	22	24	26	29	31
Теоретическая подготовка														
Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	+													
1. Краткая характеристика техники Русской лапты. Соревнования по русской лапте.	+													
2. Гигиена, режим дня,	+													
Физическая подготовка														

ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СФП		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Технико-тактическая подготовка															
1.Удар из-за головы		+	+	+	+	+	+								
2.Дальний удар		+	+	+	+	+	+								
3.Удар свечи								+	+	+	+	+	+	+	+
4.Отработка передач и приёма мяча								+	+	+	+	+	+	+	+
5.Игра в лапту	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Заминка, упражнения на растягивание.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Содержание занятия	ноябрь													
	2	5	7	9	12	14	16	19	21	23	26*	28	30	
Теоретическая подготовка														
Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	+													
1. Краткая характеристика техники игры в защите и нападении .	+													
2.Гигиена, режим дня.	+													
Физическая подготовка														
ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
СФП		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Технико-тактическая подготовка														
1.Удар из-за головы		+	+	+	+	+	+							
2.Дальний удар		+	+	+	+	+	+							
3.Удар свечи								+	+	+	+	+	+	
4.Отработка передач и приёма мяча								+	+	+	+	+	+	
5.Игра в лапту		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Заминка, упражнения на растягивание.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Содержание занятия	декабрь												
	3	5	7	10	12	14	17	19	21	24	26	28	31
Теоретическая подготовка													
Правила поведения и техники безопасности на занятиях.	+												
1. Краткая характеристика техники игры в защите и нападении	+												
2.Гигиена, режим дня	+												
Физическая подготовка													

ОФП	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Технико-тактическая подготовка															
1.Передача и приём мяча		+	+	+	+	+	+								
2.Отработка защиты по позициям		+	+	+	+	+	+								
3.Тактика перебежек и акробатические элементы								+	+	+	+	+	+		
4.Обучение подачи мяча								+	+	+	+	+	+		
5.Игра в лапту		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Заминка, упражнения на растягивание.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	