**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования**

 **«Детско-юношеская спортивная школа «Спринт»»**

с. Викулово, ул. Кузнецова, д. 53 тел.: 8(34557)2-48-91

|  |  |
| --- | --- |
| **Принята**на заседании педагогического совета№ \_7\_\_ от «02» июля 2024 г. | **Утверждена**Приказом № 39-ОД от «02» июля 2024г.Директор МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»»\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.В. Роот |

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**в области физической культуры и спорта**

**по русской лапте**

**Направленность:** физкультурно-спортивная

**Объём программы:** 432 часа

**Срок реализации программы:** 2 года

**Возраст обучающихся:** 7-17 лет

**Разработчик программы:**

Мартынов Валерий Александрович, тренер-преподаватель

с. Викулово, 2024 г.

**Содержание:**

1. Пояснительная записка

2. Цель и задачи программы

3. Планируемые результаты

4. Учебный план

5. Содержание учебного плана

6. Календарный учебный график

7. Формы аттестации/контроля

8. Оценочные материалы

9. Методические материалы

10. Рабочая программа

11. Рабочая программа воспитания

12. Календарный план воспитательной работы

13. Антидопинговая работа

14. Материально - техническое обеспечение

15.Список литературы

1. **Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программапо русской лапте (далее – Программа) относится к программам физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми актами:

− Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

− Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в федеральный закон «Об образовании в российской федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

− Приказ Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (действует 01.03.2023 по 01.02.2029);

− Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года с планом мероприятий, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р;

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 № 61573);

− Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

− Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ

− Устав МАУ ДО «ДЮСШ «Спринт»».

**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 ребенку 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. Привить навыки к занятиям не только физической культурой, но и заниматься выбранным видом   спорта, так как на занятиях русской лаптой обучающиеся учатся быстроте, выносливости, гибкости и развитию скоростно-силовых способностей. Программа способствует развитию интереса у обучающихся к здоровому образу жизни.

Русская лапта —игра командная иотносится к ситуационным видам спорта,особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности
двигательных актов. Известно, чтообщим признаком, находящим свое выражениев любой
спортивнойигре, являетсявысокая психическая напряженность соревновательнойборьбы.
Лапта вэтомотношении не составляет исключения. Вместе с темона имеет своиособенности.
В Русской лапте в отличиеот других командных игр ненужно забиватьголы, забрасыватьмячи вкорзину, результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за
которые команде начисляютсяочки. Каждая команда старается играть как можно дольше в
нападении,ведь толькоигравнападении позволяет сделать результативную перебежку. В
защитеже можно набиратьочкиза пойманныес лёта мячи. Лапта- эффективное средство
развитиябыстроты, ловкости, координации,выносливости,волевых качеств и
интеллектуальных способностей.

**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 (направленная на развитие основных двигательных качеств и развитие морфофункциональных способностей организма).

**Адресат программы:** программадля детей от 7 до 17 лет.

**Объем и сроки освоения программы:** срок освоения программы 2 года.Объем программы по годам обучения: 1 год – 216 часов, 2 год – 216 часов. Общее количество часов по программе –432 часа.

**Режим занятий:**три занятия в неделю по 2 академических часа. Продолжительность академического часа – 45 минут.

**Принцип формирования групп:** занятие проводится в группе наполняемостью 18 человек. Комплектование групп происходит в первой декаде сентября. При наличии свободных мест в группе возможен прием на обучение в течение всего учебного года. Качественный состав группы – разновозрастный*.*

**Форма обучения** – очная.

**Форма реализации программы** – c применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения.Во время дистанционной работы, дважды в неделю, педагог отправляет в группы в мессенджерах задания для самостоятельной работы, а также отправляет записи тренировок (с расчетом 2 часа – 1 занятие). Для обратной связи c обучающимся предлагается высылать свои фото, видеоотчеты на электронную почту либо в мессенджеры.

**Форма организации занятий:** групповая.

**Медицинские требования**. Наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к занятиям по русской лапте и к участию в спортивных соревнованиях.

**Уровень освоения программы:** стартовый.

*Стартовый уровень* предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы.

1. **Цель и задачи программы**

**Цель программы**: формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через занятия русской лаптой в доступной для них форме, без спортивного совершенствования.

**Задачи:**

***Обучающие***

* Обучать основным приемам техники и тактики русской лапты;
* способствовать приобретению знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий при игре в «Лапту», освоение правил, умений и навыков;
* 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.

***Развивающие***

* развитие потребности в социальной деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации;
* формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
* формирование навыков коммуникативной и управленческой деятельности в процессе коллективной работы.

***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.
1. **Планируемые результаты**

***Предметные***

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

* выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями еѐ реализации;
* адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, еѐ объективную трудность и собственные возможности еѐ решения;
* определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учѐтом 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.

***Личностные***

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
* способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений,
* рассуждений;
* коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
* критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.
1. Учебный план

1 год обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **1** | **Комплектование групп.****Вводное занятие** | **1** | **1** | 0 |
| **2** | **Теоретическая подготовка** | **10** | **10** | 0 |
| **3** | **Общая физическая подготовка****(ОФП):** | **60** | **6** | **54** |
| 3.1 | Акробатические упражнения | 20 | 2 | 18 |
| 3.2 | Легкоатлетическиеупражнения | 20 | 2 | 18 |
| 3.3 | Подвижные игры | 20 | 2 | 18 |
| **4** | **Специальная физическая****подготовка (СФП):** | **42** | **8** | **34** |
| 4.1 | Специальные подготовительные физическиеупражнения | 14 | 2 | 12 |
| 4.2 | Упражнения по овладениютехникой игры | 8 | 2 | 6 |
| 4.3 | Упражнения поформированию тактических приемов игры | 14 | 2 | 12 |
| 4.4 | Специальныеподготовительные игры | 6 | 2 | 4 |
| **5** | **Техническая и тактическая****подготовка (ТТП)** | **87** | **4** | **83** |
| 5.1 | Техника и тактиканападения | 32 | 2 | 30 |
| 5.2 | Техника и тактика защиты | 55 | 2 | 53 |
| **6** | **Контрольные игры и****соревнования** | **10** | **2** | **8** |
| **7** | **Итоговое занятие.****Контрольные испытания** | **6** | **2** | **4** |
|  | Итого: | 216 | 33 | 183 |

**2 год обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| **1** | **Вводное занятие.****Теоретическая подготовка** | **6** | **6** | **0** |
| **2** | **Общая физическая подготовка****(ОФП):** | **36** | **6** | **30** |
| 2.1 | Легкоатлетическиеупражнения | 12 | 2 | 10 |
| 2.2 | Акробатическиеупражнения | 12 | 2 | 10 |
| 2.3 | Подвижные игры | 12 | 2 | 10 |
| **3** | **Специальная физическая****подготовка (СФП):** | **56** | **6** | **50** |
| 3.1 | Специальные подготовительные физическиеупражнения | 16 | 2 | 14 |
| 3.2 | Упражнения поовладению техникой игры | 16 | 2 | 14 |
| 3.3 | Упражнения по формированию тактическихприемов игры | 12 | 2 | 10 |
| 3.4 | Специальные подготовительные игры | 12 | 0 | 12 |
| **4** | **Техническая и тактическая****подготовка (ТТП):** | **82** | **4** | **78** |
| 4.1 | Техника и тактиканападения | 50 | 2 | 48 |
| 4.2 | Техника и тактика защиты | 32 | 2 | 30 |
| **5** | **Интегральная подготовка.** | **20** | **2** | **18** |
| **6** | **Контрольные игры и****соревнования** | **10** | **2** | **8** |
| **7** | **Итоговое занятие.****Контрольные испытания** | **6** | **2** | **4** |
|  | Итого: | 216 | 28 | 188 |

1. **Содержание учебного плана**

**1 год обучения**

* 1. *Комплектование групп. Вводное занятие.*

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.

* 1. *Теоретическая подготовка.*

Теория:

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

- Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

- Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

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

- 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. Упрошенные правила игры. Судейская терминология.

* 1. *Общая физическая подготовка.*

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

Практика:

-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.

- 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.

- Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки по двое»,

«Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

* 1. *Специальная физическая подготовка.*

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

Практика:

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

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

- 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.

- 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.

* 1. *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 8-10 м; 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» 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 – 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).

* 1. *Контрольные игры и соревнования.*

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.

* 1. *Контрольно-переводные испытания.*

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

Практика: Сдача контрольно-переводных нормативов.

1. **год обучения**
2. *Вводное занятие. Теоретическая подготовка*.

Теория:

- Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. 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.

- Правила игры в русскую лапту. Судейская терминология.

- Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в русскую лапту в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в русскую лапту в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

- Развитие русской лапты в России.

Практика: Оздоровительная и прикладная направленность русской лапты.

1. *Общая физическая подготовка*

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

Практика:

- 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.

- 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.

- Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки по двое»,

«Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

1. *Специальная физическая подготовка*

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

Практика:

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

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

- 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.

- Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты,

«Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием», «Борьба квартетов»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

1. *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:

Техника и тактика нападения: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; 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» 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 – 2 м;

- То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.

Техника и тактика защиты: 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).

1. *Интегральная подготовка.*

Теория: Интегральная подготовка, как система тренировочных воздействий, призванная максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в лапту.

Практика: Упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Учебные игры.

1. *Контрольные игры и соревнования.*

Теория: Анализ игровых ситуаций. Педагогическая поддержка.

Практика: Участие в школьных, муниципальных и районных соревнованиях, в товарищеских играх.

1. *Контрольно-переводные испытания.*

Теория: Анализ результатов. Рекомендации.

Практика: Сдача контрольно-переводных нормативов.

**6. Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
| 1 | 01.09.2024 | 31.05.2025 | 36 | 216 | 3 раза в неделю по 2 часа |
| 2 | 01.09.2025 | 31.05.2026 | 36 | 216 | 3 раза в неделю по 2 часа |

* 1. **Формы аттестации/контроля**

Для оценки уровня освоения программы используются следующие формы контроля:

 1) наблюдение, опрос и собеседование;

 2) выполнение контрольных нормативов, аттестация;

3) выполнение норм ВФСК ГТО;

4) соревнования и анализ результатов соревновательной деятельности.

**Критерии определения уровня подготовки.**

Контроль по освоению программы проводится в конце учебного года. Оценивание происходит по трем уровням: 5 – высокий уровень – знает названия технических действий, выполняет правильно, видит ошибки других детей, участвует в соревнованиях и занимает призовые места, участвует в сдаче норм ГТО и выполняет их на знак, участвует в аттестациях. 4 – средний уровень – выполняет правильно с подсказкой педагога, или с незначительными ошибками, может исправить свою ошибку, участвует в соревнованиях, участвует в сдаче норм ГТО. 3 – низкий уровень – выполняет с ошибками, объяснить не может, выполняет все действия по образцу. Отдельно оценивается теоретическая, физическая и техническая подготовка, затем выводится общий балл. Результаты оценивания заносятся в протокол.

**8. Оценочные материалы**

***Контрольные нормативы по общейфизическойподготовке***

**1 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Показатели | Начало года | Конец года |
| юн. | дев. |
| 1 | Бег 60 метров, с | 10,0 | 9,6 | 10,6 | 10,0 |
| 2 | Метание мяча б/тенниса | 35 | 40 | 25 | 30 |
| 3 | Челночный бег 5х6 (с) | 10,0 | 9,0 | 11,0 | 10,0 |
| 4 | Прыжки в длину с места  | 180 | 220 | 170 | 200 |
| 5 | Метание набивного мяча 1 кг (м) | 12 | 14 | 9 | 11 |
| 6 | Бег 500 м (дев.), 1000 м (юн.) мин.,с | 4,00 | 3,40 | 1,50 | 1,40 |

**2 год обучения**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | показатели | Начало года | Конец года |
| юн. | дев. | юн. | дев. |
| 1 | Бег 60 метров, с | 8,5 | 9,6 | 8,0 | 9,0 |
| 2 | Метание мяча б/тенниса | 45 | 35 | 50 | 40 |
| 3 | Челночный бег 5х6 (с) | 8,0 | 9,0 | 7,5 | 8,5 |
| 4 | Прыжки в длину с места  | 240 | 220 | 250 | 230 |
| 5 | Метание набивного мяча 1 кг (м) | 16 | 12 | 18 | 14 |
| 6 | Бег 500 м (дев.), 1000 м (юн.) мин.,с | 3,10 | 1,35 | 3,00 | 1,30 |

***Контрольные нормативы по технической подготовке***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Показатели | Этапы подготовки |
| 1 года | 2 года |
| Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
| 1 | Удары битой способом сверху | 6 | 5 | 9 | 8 |
| 2 |  Удары битой способом снизу | 6 | 5 | 9 | 8 |
| 3 | Удары битой способом сбоку | 6 | 5 | 9 | 8 |
| 4 | Подача мяча в круг | 8 | 7 | 9 | 8 |
| 5 | Ловля высоколетящего мяча | 6 | 5 | 9 | 8 |
| 6 | Бросок мяча в цель | 6 | 5 | 9 | 8 |
| 7 | Переда мяча о стену | 18 | 15 | 25 | 20 |

***Нормативныетребованияпотехническойподготовке.***

1**Удары битой способом сверху;** Обучающийся производит удары находясь на площадке
подающего, выполняет 10попыток. Удары зачитываются, если мячпосле удара перелетел

контрольную линию ине улетает за боковую.

2**Удары битой способом снизу;** Обучающийся производитудар находясь на площадке

подающего, выполняет 10попыток. Удар правильный еслимяч находитсяв воздухе не
менее 2 секунд, мяч должен приземлитьсяза контрольную линию и не улететь за боковую.

3**Удары битой способом сбоку;** Обучающийся производитудары находясь на площадке
подающего, выполняет 10попыток. Удар засчитывается, если мяч приземляется за
контрольную линию ине 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 мячдолжен

попастьв круг подачи. Выполняют 10попыток.

5**Ловля высоколетящего мяча;** Партнер метает мяч как можно вышевверх, испытуемый

старается пойматьмяч. Выполняется 10 попыток.

6**Бросок мяча вцель**; 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 10попыток.

4**Переосаливание;** Учитывается умение правильно выбирать позицию и выполнять

Ответное осаливание.

***Защита:***

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

**2.Противодействие «быстромупрорыву»;** Выполняется 10 попыток. В этихиспытаниях выявляетсяумение учащихся взаимодействовать в защите,после выбегания соперника с линиигорода,призаносе мяча. Учитывается количество

правильно выполненных заданий (точность,быстрота,передача партнеру,
 осаливание,перебежчика)

3**Противодействие «растяжке»;** Выполняется10 попыток. В этих испытаниях
выявляетсяумение обучающихся взаимодействоватьв защите послевыбегания
двух и более перебежчиков с линии кона. Учитывается количество правильно
выполненных заданий(направлениебега иосаливание соперника).

* 1. **Методические материалы**

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Тема** | **Форма занятий** | **Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса** | **Дидактическая,****материально-****техническая****основа занятий** | **Форма подведения итогов** |
| Вводное занятие.Теоретическаяподготовка | Лекция | Объяснительно-иллюстративный, фронтальный Метод опроса | Инструкции | опрос |
| Общая физическаяподготовка: | Лекция, учебно-тренировочноезанятие, игра,эстафета | Объяснительно-иллюстративный, демонстративный. Групповой,поточный, игровой, дифференцированный методы | Спортивный инвентарь | Зачет |
| Специальнаяфизическаяподготовка | Беседа, учебно-тренировочноезанятие, игра | Объяснительно-иллюстративный, демонстративный. Групповой,поточный, игровой, дифференцированный методы | Спортивный инвентарь | Зачет |
| Техническая итактическая подготовка  | Учебно-тренировочноезанятие, игра,эстафета | Дифференцированный, игровой, соревновательный методы.Метод расчлененного разучивания и целостного упражнения.Метод подводящих упражнений, игр | Спортивный инвентарь | Зачет |
| Интегральнаяподготовка. | Беседа, учебно-тренировочноезанятие, игра | Объяснительно-иллюстративный, демонстративный.Фронтальный, круговой, игровой, дифференцированный методы | Спортивный инвентарь | Зачет |
| Контрольные игрыи соревнования | Соревнование | Объяснительно-иллюстративный, демонстративный. Групповой,поточный, игровой, дифференцированный методы. Наблюдениеза соревнованиями | Спортивный инвентарь | Зачет,соревнование |
| Контрольно-переводныеиспытания | Беседа, учебно-тренировочноезанятие | Объяснительно-иллюстративный, демонстративный,дифференцированный методы | Спортивный инвентарь | Контрольныеиспытания |

**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 в осстановления. Для восстановления работоспособности в спортивного практика используют педагогические, гигиенические, психологические и медико-биологические средства восстановления.

 К**педагогическимсредствамвосстановления**относятся:рациональноепостроение учебно-тренировочногопроцессаисоответствиеееобъемаиинтенсивности функциональномусостояниюорганизмаюногоспортсмена,оптимальноесоотношение нагрузок и отдыха, переключение обучающихся с одного вида деятельности на другой; чередование учебно-тренировочныхнагрузокразличногообъемаиинтенсивности;изменениехарактера пауз отдыха и их продолжительность.

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

Из**психологическихсредств**,использующихсявсовременнойподготовкеюного спортсменаиобеспечивающихустойчивостьихпсихическогосостояния,приподготовкеи участиивсоревнованиях,являются:внушение,специальныедыхательныеупражнения, отвлекающие беседы.

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

 Привыборевосстановительныхсредствособоевниманиенеобходимоуделять индивидуальнойпереносимостиучебныхисоревновательныхнагрузок,дляэтойцелимогут служитьсубъективныеощущениязанимающегося,атакжеобъективныепоказатели(ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

**Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

**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;

1. 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 биту, брошенную другим игроком, пробивающим мяч;

- не выбивать в голову;

- не бросать биту;

-не выбегать с битой в город.

-при перебежках не блокировать игроков, не ставить подножки, не задерживать, не сталкиваться друг с другом.

4. При температуре воздуха +10 градусов одевать спортивный костюм.
5. Пользоваться защитными приспособлениями (наколенниками, налокотниками и др.)

 **Требования безопасности по окончании занятий.**

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

**10. Рабочая программа**

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 36 недель непосредственной работы в условиях спортивной школы.

 **Цель 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.

**Развивающие:**

**-** развитие потребности в социальной деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации;

- формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;

- формирование навыков коммуникативной и управленческой деятельности в процессе коллективной работы;

- развитие самостоятельности, ответственности, мобильности в принятии решений

**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.

**Планируемые результаты**

***Предметные***

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

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

***Личностные***

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
* способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений,
* рассуждений;
* коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
* критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Учебный план 1 года обучения

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Комплектование групп.Вводное занятие | 1 | 1 | 0 |
| 2 | Теоретическая подготовка | 10 | 10 | 0 |
| 3 | Общая физическая подготовка(ОФП): | 60 | 6 | 54 |
| 3.1 | Акробатические упражнения | 20 | 2 | 18 |
| 3.2 | Легкоатлетическиеупражнения | 20 | 2 | 18 |
| 3.3 | Подвижные игры | 20 | 2 | 18 |
| 4 | Специальная физическаяподготовка (СФП): | 42 | 8 | 34 |
| 4.1 | Специальные подготовительные физическиеупражнения | 14 | 2 | 12 |
| 4.2 | Упражнения по овладениютехникой игры | 8 | 2 | 6 |
| 4.3 | Упражнения поформированию тактических приемов игры | 14 | 2 | 12 |
| 4.4 | Специальныеподготовительные игры | 6 | 2 | 4 |
| 5 | Техническая и тактическаяподготовка (ТТП) | 87 | 4 | 83 |
| 5.1 | Техника и тактиканападения | 32 | 2 | 30 |
| 5.2 | Техника и тактика защиты | 55 | 2 | 53 |
| 6 | Контрольные игры исоревнования | 10 | 2 | 8 |
| 7 | Итоговое занятие.Контрольные испытания | 6 | 2 | 4 |
|  | Итого: | 216 | 33 | 183 |

**Содержание учебного плана первого года обучения**

1. *Комплектование групп. Вводное занятие.*

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.

1. *Теоретическая подготовка.*

Теория:

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

- Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

- Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

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

- 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. Упрошенные правила игры. Судейская терминология.

1. *Общая физическая подготовка.*

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

Практика:

-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.

- 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.

- Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки по двое»,

«Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

1. *Специальная физическая подготовка.*

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

Практика:

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

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

- 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.

- 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.

1. *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 8-10 м; 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» 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 – 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).

1. *Контрольные игры и соревнования.*

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.

1. *Контрольно-переводные испытания.*

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

Практика: Сдача контрольно-переводных нормативов.

**Календарно тематическое планирование 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Формазанятия | Кол-вочасов | Темазанятия | Формаконтроля |
| Тео-рия | Прак-тика | Всего |
| Сентябрь |
| 1 | ЛекцияПрактика | 1 | 1 | 1 | Комплектование групп; знакомство с детьми.Требования к спортивной одежде и обуви. Стойка игрока. Упражнения с малыми мячами. Подвижные игры. | Опросконтрольное занятие |
| 2 | ЛекцияПрактика | 1 | 1 | 2 | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях русской лаптой ИОТ №9.Развитие игры «Русская лапта» в России. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Эстафеты смячами.Перебрасывание мяча в парах. | Опросконтрольное занятие |
| 3 | Практика |  | 2 | 2 | Передачи мяча. Техника перемещений. Подвижные игры. | контрольное занятие |
| 4 | Практика |  | 2 | 2 | Передачи и ловля мяча. Техника перемещений. Эстафеты с бегом. | контрольное занятие |
| 5 | Практика |  | 2 | 2 | Удар по мячу способом сверху. бобер. дальний | контрольное занятие |
| 6 | Практика |  | 2 | 2 | Удар по мячу способом сверху. бобер. дальний | контрольное занятие |
| 7 | Практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара сбоку - передача мяча вперед | контрольное занятие |
| 8 | Практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара (сверху) - передача мяча назад (сзади стоящему партнеру) | контрольное занятие |
| 9 | ЛекцияПрактика | 1 | 1 | 2 | ОФП. Техника выполнения упражнений. Подача мяча | Опросконтрольное занятие |
| 10 | ЛекцияПрактика | 1 | 1 | 2 | ОФП. Техника безопасности при выполнении упражнений,Ловля мяча после удара сбоку - передача мяча вперед | Опросконтрольное занятие |
| 11 | Практика |  | 2 | 2 | Закрепление передачи и ловли мяча. Круговая лапта. | контрольное занятие |
| 12 | Практика |  | 2 | 2 | Совершенствование передачи и ловли мяча. Разновидности бега. Перемещения. Учебная игра. | контрольное занятие |
| 13 | Практика |  | 2 | 2 | Режим и питание спортсмена. Техника осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. | контрольное занятие |
|  | **ИТОГО** | **4** | **22** | **26** |  |  |
| Октябрь |
| 14 | Лекция, практика | 1 | 1 | 2 | Социальное значение спорта. ОФП- Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия. | опросконтрольное занятие |
| 15 | Практика |  | 2 | 2 | ОФП- Подвижные игры: «Один на один», «Передал – садись».Учебная игра | Контрольное занятие |
| 16 | ЛекцияПрактика | 1 | 1 | 2 | СФП-правила игр.учебная игра | ОпросКонтрольное занятие |
| 17 | ЛекцияПрактика | 1 | 1 | 2 | Т,ТП- Техника выполнения упражнений.Ловля мяча одной рукой. | Опросконтрольное занятие |
| 18 | Практика |  | 2 | 2 |  Ловля мяча одной рукой. | контрольное занятие |
| 19 | ЛекцияПрактика | 1 | 1 | 2 | Т.ТП- техника безопасности при выполнении упражнений.Удары по мячу сверху. | Опросконтрольное занятие |
| 20 | Практика |  | 2 | 2 |  Удары по мячу сверху. | контрольное занятие |
| 21 | Практика |  | 2 | 2 |  Удары по мячу с боку. | контрольное занятие |
| 22 | Практика |  | 2 | 2 |  Удары по мячу с боку.  | контрольное занятие |
| 23 | Практика |  | 2 | 2 | Удары по мячу снизу. | контрольное занятие |
| 24 | Практика |  | 2 | 2 | Удары по мячу снизу. | контрольное занятие |
| 25 | Практика |  | 2 | 2 |  Удары по мячу «свечой»  | контрольное занятие |
| 26 | Практика |  | 2 | 2 | Удары по мячу «свечой» | контрольное занятие |
|  | **ИТОГО** | **4** | **22** | **26** |  |  |
| Ноябрь |
| 27 | практика | 1 | 1 | 2 | ОФП-Сведения о строении и функциях организма человека. | Опросконтрольное занятие |
| 28 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | СФП- правила игр, Стойка игрока. Передвижение. | Опросконтрольное занятие |
| 29 | практика |  | 2 | 2 |  Стойка игрока. Передвижение. | контрольное занятие |
| 30 | практика |  | 2 | 2 |  Подброс, ловля, передача. | контрольное занятие |
| 31 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | СФП- Техника выполнения упражнений. Осаливание, увёртка. | Опросконтрольное занятие |
| 32 | практика |  | 2 | 2 |  Переосаливание | контрольное занятие |
| 33 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | ОФП- Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Игра в защите. | Опросконтрольное занятие |
| 34 | практика |  | 2 | 2 | Игра в нападении. | контрольное занятие |
| 35 | практика |  | 2 | 2 | Групповые действия игроков в защите. | контрольное занятие |
| 36 | практика |  | 2 | 2 |  Пере- осаливание | контрольное занятие |
| 37 | практика |  | 2 | 2 |  Пере- осаливание | контрольное занятие |
| 38 | практика |  | 2 | 2 | Соревновательная практика между группами,  | контрольное занятие |
|  | **ИТОГО** | **4** | **22** | **26** |  |  |
| Декабрь |
| 39 | практика |  | 2 | 2 | ОФП. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Перекаты, кувырки, стойки. | контрольное занятие |
| 40 | лекция практика | 1 | 1 | 2 | ОФП, Влияние физических упражнений на организм занимающихся. | контрольное занятие, опрос |
| 41 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | СФП- техника безопасности при выполнении упражнений. Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; | Опросконтрольное занятие |
| 42 | лекция | 2 |  | 2 | установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. | опрос |
| 43 | практика |  | 2 | 2 |  Игра в защите. | контрольное занятие |
| 44 | практика |  | 2 | 2 |  Игра в нападении. | контрольное занятие |
| 45 | практика |  | 2 | 2 |  Групповые действия игроков в защите. | контрольное занятие |
| 46 | практика |  | 2 | 2 |  Групповые действия игроков в нападении. | контрольное занятие |
| 47 | практика |  | 2 | 2 | Индивидуальные действия игроков при ударе сверху, с боку, «свечой». | контрольное занятие |
| 48 | практика |  | 2 | 2 |  Индивидуальные действия игроков при пропуске мяча, летящего в его сторону. | контрольное занятие |
| 49 | практика |  | 2 | 2 | Подача мяча - ловля мяча после передачи | контрольное занятие |
| 50 | практика |  | 2 | 2 | Подача мяча - осаливание | контрольное занятие |
| 51 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | Итоговое занятие- тест на тему «Игра в защите». Ловля мяча после удара (сверху) - передача мяча назад (сзади стоящему партнеру) | Тестконтрольное занятие |
|  | **ИТОГО** | **5** | **21** | **26** |  |  |
| Январь |
| 52 | практика |  | 2 | 2 | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях русской лаптой ИОТ №9 ОФП- Перекаты, кувырки, стойки. Учебная игра | контрольное занятие |
| 53 | практика |  | 2 | 2 | СФП- Упражнения по формированию тактических приемов игры | контрольное занятие |
| 54 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | СФП- Техника выполнения упражнений. Задержание мяча (руками, ногами, туловищем) - передача мяча назад | Опросконтрольное занятие |
| 55 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара (сверху) в падении - передача мяча назад | контрольное занятие |
| 56 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара (сверху) - передача вперед (впереди стоящему партнеру) | контрольное занятие |
| 57 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | СФП - техника безопасности при выполнении упражнений. Ловля мяча после удара «свечой» - передача мяча назад | Опросконтрольное занятие |
| 58 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара «свечой» - передача мяча вперед | контрольноезанятие. |
| 59 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара сбоку - передача мяча вперед | контрольноезанятие. |
| 60 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | Соревновательная практика между группами, самостоятельная работа | Опросконтрольноезанятие. |
| 61 | Практика |  | 2 | 2 | Соревновательная практика между группами. | контрольноезанятие. |
|  | **ИТОГО** | **3** | **17** | **20** |  |  |
| Февраль |
| 62 | практика |  |  | 2 | ОФП- Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки по двое» | контрольноезанятие. |
| 63 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | ОФП-, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.,СФП- Упражнения на гибкость и расслабление. | Опросконтрольноезанятие. |
| 64 | практика |  |  | 2 | Ловля мяча после передачи - передача мяча назад | контрольноезанятие. |
| 65 | практика |  |  | 2 | Ловля мяча после передачи - осаливание | контрольноезанятие. |
| 66 | практика |  |  | 2 | Ловля мяча после удара (любым способом) - осаливание | контрольноезанятие. |
| 67 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | Т,ТП- техника безопасности при выполнении упражнений. Удар по мячу способом сверху - начало перебежки | контрольноезанятие. |
| 68 | практика |  |  | 2 | Удар по мячу способом сверху - начало перебежки | контрольноезанятие. |
| 69 | практика |  |  | 2 | Удар по мячу сбоку («свечой») - начало перебежки | контрольноезанятие. |
| 70 | практика |  |  | 2 | Обманный удар - начало перебежки | контрольноезанятие. |
| 71 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | СФП - учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.Перебежки - финт (прием, позволяющий избежать осаливания) | Опросконтрольноезанятие. |
| 72 | практика |  |  | 2 | Перебежки - финт (прием, позволяющий избежать осаливания) | контрольноезанятие. |
|  | **ИТОГО** | **3** | **19** | **22** |  |  |
| Март |
| 73 | практика |  | 2 | 2 | ОФП- Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: | контрольноезанятие. |
| 74 | практика |  | 2 | 2 | ОФП- гладкий бег, СФП- Упражнения на гибкость и расслабление. | контрольноезанятие. |
| 75 | практика |  | 2 | 2 | Вираж - финт (падение) | Опрос контрольноезанятие.,  |
| 76 | практика |  | 2 | 2 | Перебежка - финт (прыжок) | контрольноезанятие. |
| 77 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | ТТП- Техника выполнения упражнений. Осаливание (соперника) - перебежка к линии кона | Опросконтрольноезанятие. |
| 78 | практика |  | 2 | 2 | Осаливание - перебежка к линии дома | контрольноезанятие. |
| 79 | практика |  | 2 | 2 | Осаливание - финт (прыжок) | контрольноезанятие. |
| 80 | практика |  | 2 | 2 | Осаливание - обратное осаливание (двойное осаливание) | контрольноезанятие. |
| 81 | практика |  | 2 | 2 | Осаливание - передача мяча партнеру | контрольноезанятие. |
| 82 | практика |  | 2 | 2 | Осаливание - переосаливание | контрольноезанятие. |
| 83 | практика |  | 2 | 2 | Осаливание - перебежка к линии дома | контрольноезанятие. |
| 84 | лекция | 2 |  | 2 | адаптация к условиям соревнований,  | опрос |
|  | **ИТОГО** | **3** | **23** | **26** |  |  |
| Апрель |
| 85 | практика |  | 2 | 2 | Перебежки - финт (прием, позволяющий избежать осаливания) | контрольноезанятие. |
| 86 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | Составить комплекс ОФП, СФП. Учебная игра | Опросконтрольноезанятие. |
| 87 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | Правила игры в русскую лапту, Осаливание - бросок мяча в соперника | Опросконтрольноезанятие. |
| 88 | практика |  | 2 | 2 | Осаливание - бросок мяча в соперника | контрольноезанятие. |
| 89 | практика |  | 2 | 2 | Перебежка - финт (остановка) | контрольноезанятие. |
| 90 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | ТТП- Техника выполнения упражнений. Начало перебежки - вираж (изменение направления перебежки) | Опросконтрольноезанятие. |
| 91 | практика |  | 2 | 2 | Удар по мячу способом сверху - начало перебежки | контрольноезанятие. |
| 92 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара (любым способом) - осаливание | контрольноезанятие. |
| 93 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара «свечой» - передача мяча вперед | контрольноезанятие. |
| 94 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара (сверху) - передача вперед (впереди стоящему партнеру) | контрольноезанятие. |
| 95 | практика |  | 2 | 2 | Перебежка - финт (прыжок) | контрольноезанятие. |
| 96 | практика |  | 2 | 2 | Задержание мяча (руками, ногами, туловищем) - передача мяча назад | контрольноезанятие. |
| 97 | практика |  | 2 | 2 | настройка на игру и методики руководства командой в игре | контрольноезанятие. |
|  | **ИТОГО** | **3** | **23** | **26** |  |  |
| Май |
| 98 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | ОФП- правила игр. ОФП- Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег | Опросконтрольноезанятие. |
| 99 | практика |  | 2 | 2 | ОФП- Подвижные игры», «Чей отскок дальше», «Падающая палка». | контрольноезанятие. |
| 100 | Лекцияпрактика | **1** | 1 | 2 | СФП - Техника выполнения упражнений. Удар по мячу способом сверху  | Опросконтрольноезанятие. |
| 101 | практика |  | 2 | 2 | Удар по мячу способом сверху  | контрольноезанятие. |
| 102 | практика |  | 2 | 2 | Подача мяча | контрольноезанятие. |
| 103 | практика |  | 2 | 2 | Перебежки - финт (прием, позволяющий избежать осаливания) | контрольноезанятие. |
| 104 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара сбоку - передача мяча вперед | контрольноезанятие. |
| 105 | Лекцияпрактика | **1** | 1 | 2 | *Контрольно-переводные испытания.* Анализ результатов. Рекомендации.Ловля мяча после удара сбоку - передача мяча вперед | Беседаконтрольноезанятие. |
| 106 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара (сверху) - передача мяча назад (сзади стоящему партнеру) | контрольноезанятие. |
| 107 | Лекцияпрактика | **1** | 1 | 2 | Итоговое занятие – тест на тему «техника нападения. Ловля мяча после удара (сверху) - передача мяча назад (сзади стоящему партнеру) | Тестконтрольноезанятие. |
| 108 | практика |  | 2 | 2 | Участие в контрольных играх с заведомо более слабыми противниками. | контрольноезанятие. |
|  | **ИТОГО** | **4** | **18** | **22** |  |  |
| **ВСЕГО** | **33** | **183** | **216** |  |  |

**Учебный план 2 года обучения**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование тем | Количество часов |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Вводное занятие.Теоретическая подготовка | 6 | 6 | 0 |
| 2 | Общая физическая подготовка(ОФП): | 36 | 6 | 30 |
| 2.1 | Легкоатлетическиеупражнения | 12 | 2 | 10 |
| 2.2 | Акробатическиеупражнения | 12 | 2 | 10 |
| 2.3 | Подвижные игры | 12 | 2 | 10 |
| 3 | Специальная физическаяподготовка (СФП): | 56 | 6 | 50 |
| 3.1 | Специальные подготовительные физическиеупражнения | 16 | 2 | 14 |
| 3.2 | Упражнения поовладению техникой игры | 16 | 2 | 14 |
| 3.3 | Упражнения по формированию тактическихприемов игры | 12 | 2 | 10 |
| 3.4 | Специальные подготовительные игры | 12 | 0 | 12 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Техническая и тактическаяподготовка (ТТП): | 82 | 4 | 78 |
| 4.1 | Техника и тактиканападения | 50 | 2 | 48 |
| 4.2 | Техника и тактика защиты | 32 | 2 | 30 |
| 5 | Интегральная подготовка. | 20 | 2 | 18 |
| 6 | Контрольные игры исоревнования | 10 | 2 | 8 |
| 7 | Итоговое занятие.Контрольные испытания | 6 | 2 | 4 |
|  | Итого: | 216 | 28 | 188 |

**Содержание учебного плана второго года обучения**

1. **год обучения**
2. *Вводное занятие. Теоретическая подготовка*.

Теория:

- Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. 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.

- Правила игры в русскую лапту. Судейская терминология.

- Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в русскую лапту в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в русскую лапту в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

- Развитие русской лапты в России.

Практика: Оздоровительная и прикладная направленность русской лапты.

1. *Общая физическая подготовка*

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

Практика:

- 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.

- 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.

- Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки по двое»,

«Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

1. *Специальная физическая подготовка*

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

Практика:

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

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

- 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.

- Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты,

«Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием», «Борьба квартетов»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

1. *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:

Техника и тактика нападения: 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; 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» 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 – 2 м;

- То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.

Техника и тактика защиты: 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).

1. *Интегральная подготовка.*

Теория: Интегральная подготовка, как система тренировочных воздействий, призванная максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в лапту.

Практика: Упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Учебные игры.

1. *Контрольные игры и соревнования.*

Теория: Анализ игровых ситуаций. Педагогическая поддержка.

Практика: Участие в школьных, муниципальных и районных соревнованиях, в товарищеских играх.

1. *Контрольно-переводные испытания.*

Теория: Анализ результатов. Рекомендации.

Практика: Сдача контрольно-переводных нормативов.

**Календарно-тематическое планирование 2 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Формазанятия | Кол-вочасов | Темазанятия | Формаконтроля |
| Тео-рия | Прак-тика | Всего |
| Сентябрь |
| 1 | Теорияпрактика | 1 | 1 | 2 | Техника безопасности на занятиях по Русской лапте. общие сведения. Учебная игра.  | Опросконтрольное занятие |
| 2 | практика |  | 2 | 2 | ОФП-Развитие силы. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа Учебная игра. | контрольное занятие |
| 3 | практика |  | 2 | 2 | ОФП- Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Скакалка за 1 минуту количество раз. Учебная игра | контрольное занятие |
| 4 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | СФП- Техника выполнения упражненийБроски мяча снизу в стену с 3 м. Учебная игра | Опросконтрольное занятие |
| 5 | практика |  | 2 | 2 | Выполнение осаливания и переосаливания. Учебная игра. | контрольное занятие |
| 6 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча одной и двумя руками Учебная игра. | контрольное занятие |
| 7 | практика |  | 2 | 2 | Выполнение передачи мяча с места Учебная игра. | контрольное занятие |
| 8 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | ТТП- Техника выполнения упражнений. Ловля мяча при перемещении игроков по площадке. Учебная игра | Опросконтрольное занятие |
| 9 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча при перемещении игроков по площадке. Учебная игра | контрольное занятие |
| 10 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча при перемещении игроков по площадке.  | контрольное занятие |
| 11 | Практика |  | 2 | 2 | Закрепление передачи и ловли мяча. Круговая лапта. | контрольное занятие |
| 12 | Практика |  | 2 | 2 | Совершенствование передачи и ловли мяча. Разновидности бега. Перемещения.  | контрольное занятие |
| 13 | Практика | 1 | 1 | 2 | Режим и питание спортсмена. Техника осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. | контрольное занятие |
|  | **ИТОГО** | **4** | **22** | **26** |  |  |
| Октябрь |
| 14 | Теорияпрактика | 1 | 1 | 2 | Значение и место лапты в системе физического воспитания.  | Опросконтрольное занятие |
| 15 | практика |  | 2 | 2 | ОФП- Развитие скорости. Бег 30, 60 метров. | контрольное занятие |
| 16 | практика |  | 2 | 2 | СФП-Броски мяча в стену с 6 м.  | контрольное занятие |
| 17 | практика |  | 2 | 2 | СФП-Передачи и ловля мяча в парах на расстоянии 18 м.  | контрольное занятие |
| 18 | практика |  | 2 | 2 | Техника оставления биты после удара по мячу.  | контрольное занятие |
| 19 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | Упражнения по формированию тактических приёмов игры. Ловля мяча при перемещении игроков по площадке. Учебная игра. | Опросконтрольное занятие |
| 20 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча при перемещении игроков по площадке. Учебная игра. | контрольное занятие |
| 21 | практика |  | 2 | 2 | Удары по мячу разными частями биты. Учебная игра. | контрольное занятие |
| 22 | ЛекцияПрактика | 1 | 1 | 2 | СФП - Техника выполнения упражненийУдары по мячу с боку.  | Опросконтрольное занятие |
| 23 | Практика |  | 2 | 2 | Удары по мячу снизу. | контрольное занятие |
| 24 | Практика |  | 2 | 2 | Удары по мячу снизу. | контрольное занятие |
| 25 | Практика |  | 2 | 2 |  Удары по мячу «свечой»  | контрольное занятие |
| 26 | Практика |  | 2 | 2 | Упражнения по совершенствованию техники удара на силу и точность.  | контрольное занятие |
|  | **ИТОГО** | **3** | **23** | **26** |  |  |
| Ноябрь |
| 27 | Теорияпрактика | 1 | 1 | 2 | Гигиена, ЗОЖ. Учебная игра | Опросконтрольное занятие |
| 28 | практика |  | 2 | 2 | ОФП- Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, из седа на пятках, из стойки на коленях, перекат в сторону с груди на спину, перекат с поворотом. Учебная игра. | контрольное занятие |
| 29 | практика |  | 2 | 2 | ОФП-Развитие скорости. Бег 30, 60 метров Учебная игра. | контрольное занятие |
| 30 | практика |  | 2 | 2 | СФП-Броски в цель с подбора мяча после перемещения с 10 м. Учебная игра. | контрольное занятие |
| 31 | практика |  | 2 | 2 | СФП-Броски мяча в обе стены в центре зала (24х12).Учебная игра. | контрольное занятие |
| 32 | практика |  | 2 | 2 | Удары по мячу после оценки тактической расстановки водящей команды в учебно-тренировочных играх.  | контрольное занятие |
| 33 | практика |  | 2 | 2 | Передача мяча в движении. Учебная игра. | контрольное занятие |
| 34 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | СФП - Техника выполнения упражнений.Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Учебная игра. | Опросконтрольное занятие |
| 35 | практика |  | 2 | 2 | Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками. Учебная игра. | контрольное занятие |
| 36 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча стоя, сидя, лежа, в движении с разворота, в падении справа и слева. Учебная игра. | контрольное занятие |
| 37 | практика |  | 2 | 2 | Передача мяча в движении Учебная игра. | контрольное занятие |
| 38 | Теорияпрактика | 1 | 1 | 2 | Допинг и зависимое поведение. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Учебная игра. | Опросконтрольное занятие |
|  | **ИТОГО** | **3** | **23** | **26** |  |  |
| Декабрь |
| 39 | Теорияпрактика | 1 | 1 | 2 | Строение человека, олимпийские игры, Учебная игра. | Опросконтрольное занятие |
| 40 | практика |  | 2 | 2 | ОФП- Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Учебная игра. | контрольное занятие |
| 41 | практика |  | 2 | 2 | ОФП- Падения: с перекатом на спину с шага, с выпадом в сторону, с выпадом вперед. Падение с амортизацией руками: вперед, назад. Учебная игра. | контрольное занятие |
| 42 | практика |  | 2 | 2 | СФП- Удар битой сверху. Учебная игра. | контрольное занятие |
| 43 | практика |  | 2 | 2 | СФП- Подбрасывание мяча. Учебная игра. | контрольное занятие |
| 44 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | Интегральная подготовка - Интегральная подготовка, как система тренировочных воздействий, призванная максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в лапту.Передвижения игроков по площадке Учебная игра. | Опросконтрольное занятие |
| 45 | практика |  | 2 | 2 | Передвижения игроков по площадке Учебная игра. | контрольное занятие |
| 46 | практика |  | 2 | 2 | Перебежки одиночные и группой; своевременные и несвоевременные.  | контрольное занятие |
| 47 | практика |  | 2 | 2 | Индивидуальные действия. Учебная игра. | контрольное занятие |
| 48 | практика |  | 2 | 2 | Перебежки Маневрирование. Учебная игра. | контрольное занятие |
| 49 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | Контрольная игра – тест на тему «Индивидуальные действия игроков»Учебная игра. | Тестконтрольное занятие |
| 50 | практика |  | 2 | 2 | Самоосаливание. Учебная игра. |  |
| 51 | Теорияпрактика | 1 | 1 | 2 | Наказания за нарушение антидопинговыхправил .Учебная игра. | Опросконтрольное занятие |
|  | **ИТОГО** | **4** | **22** | **26** |  |  |
| Январь |
| 52 | практика |  | 2 | 2 | Вводный инструктаж по технике безопасности на занятиях русской лаптой ИОТ №9 ОФП | контрольное занятие |
| 53 | практика |  | 2 | 2 | СФП. Задержание мяча (руками, ногами, туловищем) | контрольное занятие |
| 54 | практика |  | 2 | 2 | Задержание мяча (руками, ногами, туловищем) - передача мяча назад | контрольное занятие |
| 55 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | ТТП - Техника выполнения упражненийЛовля мяча после удара (сверху) в падении - передача мяча назад | Опросконтрольное занятие |
| 56 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара (сверху) - передача вперед (впереди стоящему партнеру) | контрольное занятие |
| 57 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | ТТП - Техника выполнения упражненийЛовля мяча после удара «свечой» - передача мяча назад | Опросконтрольное занятие |
| 58 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара «свечой» - передача мяча вперед | контрольное занятие |
| 59 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара «свечой» - передача мяча вперед | контрольное занятие |
| 60 | Практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара «свечой» - передача мяча вперед. | контрольное занятие |
| 61 | Практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара «свечой» - передача мяча вперед. | контрольное занятие |
|  | **ИТОГО** | **2** | **18** | **20** |  |  |
| Февраль |
| 62 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | ОФП - Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки по двое»,Игра в защите - : Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите: | Опросконтрольное занятие |
| 63 | практика |  | 2 | 2 |  ОФП- Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Игра в защите. | контрольное занятие |
| 64 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | СФП .Игра в нападении - Формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча: | Опросконтрольное занятие |
| 65 | практика |  | 2 | 2 | Групповые действия игроков в защите. | контрольное занятие |
| 66 | практика |  | 2 | 2 | Групповые действия игроков в защите. | контрольное занятие |
| 67 | практика |  | 2 | 2 | Групповые действия игроков в защите. | контрольное занятие |
| 68 | практика |  | 2 | 2 |  Переосаливание | контрольное занятие |
| 69 | практика |  | 2 | 2 | Переосаливание | контрольное занятие |
| 70 | практика |  | 2 | 2 | Обманный удар - начало перебежки | контрольноезанятие. |
| 71 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | СФП - техника безопасности при выполнении упражнений. Начало перебежки - вираж (изменение направления перебежки). | Опросконтрольноезанятие. |
| 72 | практика |  | 2 | 2 | Перебежки - финт (прием, позволяющий избежать осаливания) | контрольноезанятие. |
|  | **ИТОГО** | **3** | **19** | **22** |  |  |
| Март |
| 73 | практика |  | 2 | 2 | ОФП, подача мяча в круг | контрольноезанятие. |
| 74 | практика |  | 2 | 2 | ОФП,СФП, удары по мячу битой любым способом | контрольноезанятие. |
| 75 | Лекция,практика | 1 | 1 | 2 | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Вираж - финт (падение) | Опрос контрольноезанятие.,  |
| 76 | практика |  | 2 | 2 | Перебежка - финт (остановка) | контрольноезанятие. |
| 77 | практика |  | 2 | 2 | Перебежка - финт (прыжок) | контрольноезанятие. |
| 78 | Лекцияпрактика | 1 | 1 | 2 | Интегральная подготовка - Интегральная подготовка, как система тренировочных воздействий, призванная максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в лапту.Тест.Осаливание (соперника) - перебежка к линии кона | Тестконтрольноезанятие. |
| 79 | практика |  | 2 | 2 | Осаливание - перебежка к линии дома | контрольноезанятие. |
| 80 | практика |  | 2 | 2 | Осаливание - финт (прыжок) | контрольноезанятие. |
| 81 | практика |  | 2 | 2 | Осаливание - обратное осаливание (двойное осаливание) | контрольноезанятие. |
| 82 | практика |  | 2 | 2 | Осаливание - передача мяча партнеру | контрольноезанятие. |
| 83 | практика |  | 2 | 2 | Осаливание - переосаливание | контрольноезанятие. |
| 84 | лекция | 2 |  | 2 | адаптация к условиям соревнований,  | опрос |
|  | **ИТОГО** | **4** | **22** | **26** |  |  |
| Апрель |
| 85 | практика |  | 2 | 2 | Передача мяча в тройках. Учебная игра | контрольноезанятие. |
| 86 | Лекция, практика  | 1 | 1 | 2 | Составить комплекс ОФП, СФП. Учебная игра | Опросконтрольноезанятие. |
| 87 | Лекция, практика | 1 | 1 | 2 | Правила игры в русскую лапту, Осаливание - бросок мяча в соперника | Опросконтрольноезанятие. |
| 88 | практика |  | 2 | 2 | Осаливание - бросок мяча в соперника | контрольноезанятие. |
| 89 | практика |  | 2 | 2 | Перебежка - финт (остановка) | контрольноезанятие. |
| 90 | практика |  | 2 | 2 | Начало перебежки - вираж (изменение направления перебежки) | контрольноезанятие. |
| 91 | практика |  | 2 | 2 | Удар по мячу способом сверху - начало перебежки | контрольноезанятие. |
| 92 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара (любым способом) - осаливание | контрольноезанятие. |
| 93 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара «свечой» - передача мяча вперед | контрольноезанятие. |
| 94 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара (сверху) - передача вперед (впереди стоящему партнеру) | контрольноезанятие. |
| 95 | практика |  | 2 | 2 | Перебежка - финт (прыжок) | контрольноезанятие. |
| 96 | практика |  | 2 | 2 | Задержание мяча (руками, ногами, туловищем) - передача мяча назад | контрольноезанятие. |
| 97 | лекция | 2 |  | 2 | настройка на игру и методики руководства командой в игре | Опрос |
|  | **ИТОГО** | **4** | **22** | **26** |  |  |
| Май |
| 98 | практика |  | 2 | 2 | ОФП, Удар по мячу способом сверху | контрольноезанятие. |
| 99 | практика |  | 2 | 2 | ОФП, Удар по мячу способом сверху | контрольноезанятие. |
| 100 | практика |  | 2 | 2 | Удар по мячу способом сверху  | контрольноезанятие. |
| 101 | практика |  | 2 | 2 | Удар по мячу способом сверху  | контрольноезанятие. |
| 102 | практика |  | 2 | 2 | Удар по мячу способом сверху  | контрольноезанятие. |
| 103 | практика | **1** | 1 | **2** | *Контрольно-переводные испытания.* Анализ результатов. Рекомендации.Подача мяча | Беседаконтрольноезанятие. |
| 104 | практика |  | 2 | 2 | Перебежки - финт (прием, позволяющий избежать осаливания) | контрольноезанятие. |
| 105 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара сбоку - передача мяча вперед | контрольноезанятие. |
| 106 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара сбоку - передача мяча вперед | контрольноезанятие. |
| 107 | практика |  | 2 | 2 | Ловля мяча после удара (сверху) - передача мяча назад (сзади стоящему партнеру) | контрольноезанятие. |
| 108 | практика |  | 2 | 2 | Участие в контрольных играх с заведомо более слабыми противниками. | контрольноезанятие. |
|  | **ИТОГО** |  | **22** | **22** |  |  |
| **ВСЕГО** | **28** | **188** | **216** |  |  |

1. **Рабочая программа воспитания**

Воспитательная работа проводится в соответствии с планом рабочей программы воспитательной работы.

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 РФ от 9.11.2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Рособрнадзора 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 программа ДЮСШ «Спринт»» включает в себя три сквозных подпрограммы:

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 программы:** 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:**

- способствовать развитию личности обучающегося, с позитивным отношением к себе, способного вырабатывать и реализовывать собственный взгляд на мир, развитие его субъективной позиции;

- развивать систему взаимоотношений в коллективе через разнообразные формы активной социальной деятельности;

- способствовать умению самостоятельно оценивать происходящее и использовать накапливаемый опыт в целях самосовершенствования и самореализации в процессе жизнедеятельности;

- формирование и пропаганда здорового образа жизни.

Работа с родителями

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации).

- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей).

**Планируемые результаты:**

**Планируемые результаты освоения программы и оценка их достижения**

 В программе воспитания предусмотрены определенные результаты по каждому из направлений. Планируемые результаты выступают ориентирами для 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 российского 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, общений 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.

1. **Календарный план воспитательной работы**

|  |  |
| --- | --- |
| **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. |
| Январь | «История дня защитников отечества» -беседа-диалог |
| Февраль | Зимний фестиваль Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) |
| Март | Участие в акции « Георгиевская ленточка» |
| Апрель | Рисунки, посвященные 9 мая. Всероссийские уроки: Урок Победы |
| Май | Участие в мероприятиях, посвященные «Дню защиты детей» |
| **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. |
| Январь | День профессионального самоопределения « День работников прокуратуры РФ»- беседа |
| Февраль | День профессионального самоопределения «День работника гражданской авиации»- фотовыставка |
| Март | День профессионального самоопределения « День работников торговли, бытового обслуживания населения и жилищно-коммунального хозяйства»- беседа |
| Апрель | Беседа: Международный день интернета |
| Май | День профессионального самоопределения Международный день пожарных- социальный ролик |
| **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» |
| Январь | Беседа: Основы здорового образа жизни |
| Февраль | Беседа « Ваше здоровье в ваших руках» |
| Март | Энергетик- вред для окрепшего организма. Показ социального ролика |
| Апрель | Организация профилактических мероприятий: · «Всемирный день здоровья» |
| Май | Организация профилактических мероприятий: «День борьбы с пьянством» (17 мая) ; «Международный день без табака» (31 мая) |

1. **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 |
| Январь | Психологические последствия допинга. |
| Февраль | Допинг и зависимое поведение. |
| Март | Нормативно-правоваябаза антидопинговойработы |
| Апрель | Наказания за нарушение антидопинговых правил. |
| Май | Организацияантидопинговой работы |

**14. Материально-техническое обеспечение**

I . Спортивная площадка (игровой зал)

2.Баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные, футбольные мячи, гранаты

1. Фишки.
2. 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.

**Список использованной литературы**

**Для педагога:**

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 P.M. 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.
11. Список литературы
12. Типовая программа спортивной подготовки для ДЮСШ, специализированных ДЮСШ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства (М., 2004г.)
13. 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.)
14. 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.
15. Макаров Ю.М. Этап предварительной подготовки в спортивных играх. Великие Луки: ФОК «Спортивные игры» ГИФК, 1993, с.120
16. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. М.: Издательский дом МСП, 1998
17. Валиахметов P.M., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. Уфа: БГПИ, 1996.
18. 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.
19. Бомпа Т.Подготовка юных чемпионов: Пер. с анг./ Т.Бомпа – М.: ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003.

**Для детей:**

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

**Интернет - ресурсы**

1. Библиотека международной спортивной информации. //http://bmsi.ru
2. ГАУ ДОД ТО «ОСДЮСШОР» http://osdusshor.ru/
3. КонсультантПлюс[www.consultant.ru](http://www.consultant.ru):

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «**Об образовании** в РФ»

- Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 №**1008** «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «**О физической культуре и спорте** в РФ»

- Приказ Минспорта РФ от 27.12.2013 №**1125** «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»

- Письмо Минспорта РФ от 12.05.2014 №ВМ-04-10/2554 «**Методические рекомендации** по организации спортивной подготовки в РФ»

- Приказ Минспорта России от 12.09.2013 №730 «Об утверждении 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 Минздравсоцразвития РФ от 09.08.2010 №613н «Об утверждении порядка оказания **медицинской помощи** при проведении физкультурных и спортивных мероприятий»

- Приказ Минспорта РФ от 30.08.2013г. №680 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта Русская лапта».

1. МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ДЮСШ» http://www.dusch-ntavda.ru/
2. Минспорта РФ Минспорта РФ //http://www.minsport.gov.ru/sport/