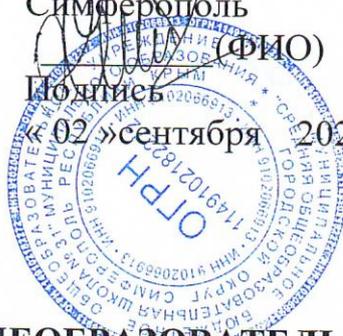


МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ
ГОРОДА СИМФЕРОПОЛЯ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 31»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДСКОЙ ОКРУГ
РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

ОДОБРЕНО
Педагогическим советом МБОУ
«СОШ № 31» г. Симферополь
от « 29 » августа _ 2024г.
Протокол №1

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 31» г.
Симферополь
(ФИО)
Подпись
« 02 » сентября 2024г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Лапта»

Направленность: физкультурно-спортивная.
Срок реализации программы: 1 год.
Вид программы: модифицированная
Уровень: ознакомительный.
Возраст обучающихся: от 8 до 11 лет
Составитель: Домбровская Полина Сергеевна,
педагог дополнительного образования

г. Симферополь, 2024

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Нормативно-правовая основа программы

В настоящее время основой разработки дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ является следующая нормативно-правовая база:

– Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в действующей редакции);

– Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года»;

– Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 г. № 474 «О национальных целях развития России до 2030 года»;

– Национальный проект «Образование» - ПАСПОРТ утвержден президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 г. № 16);

– Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. № 996-р;

– Федеральный проект «Успех каждого ребенка» - ПРИЛОЖЕНИЕ к протоколу заседания проектного комитета по национальному проекту «Образование» от 07.12.2018 г. № 3;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года», с изменениями от 15.05.2023 г. № 1230-р;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Минобрнауки России и Минпросвещения России от 05.08.2020 г. № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Об образовании в Республике Крым: закон Республики Крым от 06.07.2015 г. № 131-ЗРК/2015 (в действующей редакции);

- Распоряжение Совета министров Республики Крым от 11.08.2022 г. № 1179-р «О реализации Концепции дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 03.09.2021 г. № 1394 «Об утверждении моделей обеспечения доступности дополнительного образования для детей Республики Крым»;
- Приказ Министерства образования, науки и молодежи Республики Крым от 09.12.2021 г. № 1948 «О методических рекомендациях «Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые), разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет». ФГАУ «Федеральный институт развития образования» и АНО дополнительного профессионального образования «Открытое образование», письмо от 18.11.2015 г. № 09-3242;
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей, письмо Министерства образования и науки РФ от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 20.02.2019 г. № ТС – 551/07 «О сопровождении образования обучающихся с ОВЗ и инвалидностью»;
- Письмо Министерства Просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 г. № АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для

детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

– Письмо Минпросвещения России от 19.03.2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;

- Устав МБОУ «СОШ № 31» г. Симферополь;

- Образовательная программа дополнительного образования МБОУ средняя общеобразовательная школа № 31;

- Положение об образовательной общеразвивающей программе дополнительного образования МБОУ «СОШ № 31» г. Симферополя.

Направленность программы - Программа является модифицированной, базового уровня и имеет физкультурно-спортивную направленность. Образовательная общеразвивающая программа дополнительного образования "Лапта" направлена на физкультурно-оздоровительное воспитание детей через занятие лаптой.

Содержание дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ ориентировано на:

1) создание необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

2) удовлетворение индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом, научно-техническим творчеством;

3) формирование и развитие творческих способностей учащихся, выявление, развитие и поддержку одаренных и талантливых детей и молодежи;

4) обеспечение духовно-нравственного, гражданского, патриотического, трудового и этнокультурного воспитания учащихся,

сохранение народного творчества, традиций, ремесел, культурного наследия регионов;

5) формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;

6) выявление и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности в области физической культуры; мотивации вовлечения обучающихся в массовый спорт, в том числе из числа учащихся с ограниченными возможностями здоровья, детей-инвалидов.

Актуальность программы в том, что в современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Новизна данной программы заключается в том, что развитие вида спорта обуславливает необходимость программного обеспечения дополнительного образования. Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса игроков в лапту на различных этапах многолетней подготовки в спортивной школе.

Данная программа составлена на основе программы Министерства образования РФ 2012 года. В настоящее время возникла необходимость составления модифицированной программы по общей физической подготовке из-за отсутствия современных пособий и программ. Таким образом, в этой программе учитывается материально-техническое состояние образовательного учреждения и наличие спортивного инвентаря, обращается особое внимание на индивидуальное (физическое и психическое) развитие ребенка. Содержание учебного предмета направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у

обучающихся укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности.

Отличительной особенностью данной образовательной программы является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что процессе изучения у занимающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, школьники приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия физическими упражнениями и спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, а также способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому школьники смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Школьники, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по «Лапте» различного масштаба.

Адресат программы - возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 11-12 лет. Набор в группу осуществляется по принципу добровольности, без отбора и предъявления требований к наличию у них специальных умений, по заявлению родителей (законных представителей). Обязательным условием приема детей в группу является наличие медицинского допуска к занятиям физической культурой и спортом.

Объем и срок освоения программы - Общее количество учебных часов – 1 группа 34 часа. 1 год обучения.

Уровень программы – базовый.

Формы обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса – группа учащихся разных возрастных категорий (разновозрастная группа), являющиеся основным составом секции; состав группы постоянный.

Режим занятий

Таблица 1

Этап программы "Лапта"	Продолжительность этапа	Количество занятий в неделю	Продолжительность занятия
1 –й этап	1 год	1	1 акад. час

Рис.1 Режим занятий

1.2. Цели и задачи программы

Целью программы является формирование физической культуры личности воспитанников, с учётом возрастных особенностей и оздоровление учащихся посредством игры «Лапта».

Задачами программы являются:

образовательные

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

воспитательные

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

оздоровительные

- содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами «Лапты»
- повышение умственной работоспособности;

- освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами народных игр;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

1.3. Воспитательный потенциал

Воспитательная работа в рамках спортивной секции «Лапта» направлена на: воспитание чувства патриотизма и бережного отношения к русской культуре, ее традициям; уважение к высоким образцам культуры других стран и народов; развитие доброжелательности в оценке творческих работ товарищей и критическое отношение к своим работам; воспитание чувства ответственности при выполнении своей работы.

Для решения поставленных воспитательных задач и достижение цели программы учащиеся привлекаются к участию в спортивных мероприятиях объединения, учреждения, города.

Предполагается, что в результате проведения воспитательных мероприятий будет достигнут высокий уровень сплоченности коллектива, повышение интереса к спортивным занятиям и уровня личностных достижений учащихся.

1.4. Содержание программы

Таблица 1.4.1

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Аудиторные часы		Форма аттестации/ контроля
			Теория	Практика	
1	Общая физическая подготовка	6		6	Контрольный норматив
2	Специальная физическая подготовка	6		6	
3	Техническая подготовка	5		5	
4	Тактическая подготовка	5	2	3	
5	Теоретическая подготовка	5	5		
6	Учебные и тренировочные игры	7		7	
Всего часов:		34	7	27	

Рис.1.4.2. Учебный план

Содержание учебного плана

Раздел 1. Вводные занятия.

Теория. Формирование группы и знакомство с детьми. Сбор заявлений и медицинских справок. Упражнения общей физической подготовки. Правила поведения и техника безопасности в спортивном зале и на открытой площадке. Подвижные игры.

Раздел 1. Общая физическая подготовка (ОФП)

Теория. Правила игры в лапту.

Практика. ОФП. Сдача нормативов в зависимости от возраста воспитанников. (см. приложение-1)

Раздел 2. Специальная физическая подготовка (СФП)

Теория. Правила игры в лапту.

Практика. СФП.

Раздел 3. Техническая подготовка.

Теория. Изучение правильного расположение тела при броске, ударе и ловле мяча.

Практика. Специальные физические упражнения. Разновидности удара битой. Разновидности броска мяча. Ловля мяча одной и двумя руками. Разновидности тактик в нападении. Разновидности тактик в защите. Виды стоек в защите. Передвижения защитника. Передвижение нападающего. Ловля «свечей». Отработка приемов в игре. Учебная игра.

Раздел 4. Тактическая подготовка.

Теория. Тактика защиты против 2, 3, 4, 5, 6 игроков. Командная тактика защиты. Виды защит в лапте. Тактика защиты против разных ударов. Режим питания спортсмена.

Практика. Тактика защиты против 2, 3, 4, 5, 6 игроков. Командная тактика защиты. Виды защит в лапте. Тактика защиты против разных ударов. Отработка приемов в игре. Учебная игра.

Раздел 5. Теоретическая подготовка

Теория. Изучение правил.

Практика. Применение изученных правил в учебной игре.

Раздел 6. Учебные и тренировочные игры

Теория. Повторение ранее изученного материала по технической и тактической подготовке.

Практика. Применение ранее изученных навыков в учебной игре.

1.5. Планируемые результаты

По окончании реализации программы каждый обучающийся должен:

- развить положительные личностные качества (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).
- понимать задачи, поставленные педагогом;
- знать технологическую последовательность выполнения работы;
- правильно оценивать результаты своей деятельности.
- учиться работать в коллективе;
- проявлять индивидуальность и самостоятельность
- научиться проявлять творческие способности;
- иметь развитые коммуникативные способности, то есть умение играть в команде;
- сформировать ценности здорового образа жизни;
- сформировать качественное освоение практических и теоретических навыков игры в лапту.

2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1 Календарный учебный график
2023-2022 учебный год

Таблица 2.1.1

	1 полугодие																2 полугодие																				
Месяц	сентябрь					октябрь				ноябрь			декабрь				январь			февраль				март			апрель				Май						
Кол-во учебных недель	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33				
Кол-во часов	5					4				3			4				3			4				5			5				2						
Кол-во часов в в	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1				
Аттестация/ формы контроля						Контрольный											Контрольный															Контрольный					
<p>Объем учебной нагрузки на учебный год 34 часа на одну группу</p> <ul style="list-style-type: none"> - количество учебных недель - 34 - количество учебных дней - 5 - продолжительность каникул – осенние - (10 - календарных дней 28.10.23-06.11.23; зимние (11- календарных дней 29.12.23-08.01.24), весенние – (9- календарных дней 23.03.24-31.03.24) - даты начала и окончания учебных периодов / этапов – 1 полугодие 01.09.22-31.12.23; 2 полугодие 08.01.24-20.05.24 																																					

2.2 Условия реализации программы

Кадровое обеспечение – педагог дополнительного образования Домбровская Полина Сергеевна, молодой специалист, образование высшее.

Материально-техническое обеспечение: школьный стадион, спортивный зал, необходимые оборудования и инвентарь (скакалки, набивные мячи, мячи, стойки, гимнастические маты, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, теннисные мячи, биты для лапты)

Форма занятий: традиционная, игровая, комбинированная.

Методическое обеспечение образовательной программы:
особенности организации образовательного процесса – очно.

методики:

- мониторинга усвоения обучающимися учебного материала,
- авторские методики проведения занятия, обновления содержания образовательного процесса;
- методика организации воспитательной работы (формирования коллектива, выявления неформального лидера);
- работы педагога по организации учебного процесса: методика комплектования учебной группы, методика анализа результатов деятельности, методика организации и проведения массового мероприятия (соревнования, праздника, игровой программы);

методы обучения:

- методы, направленные на приобретение знаний (рассказ, беседа, объяснение, инструктирование);
- методы, направленные на овладение двигательными умениями и навыками (метод расчлененного и целостного упражнения);

– методы, направленные на совершенствование двигательных навыков и развитие физических способностей (равномерный, повторный, игровой, интервальный, метод круговой тренировки).

методы воспитания - (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.);

формы организации образовательного процесса - занятия проходят в спортивных группах с привлечением спортивного инвентаря (биты для лапты, скакалки, гимнастические маты, набивные мячи, гимнастические скамейки, гимнастическая стенка, теннисные мячи).

возможные формы организации учебного занятия – встреча с интересными людьми, мастер-класс, игра, беседа, практическое занятие.

педагогические технологии – технология группового обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения.

алгоритм учебного занятия – подготовка спортзала к проведению занятия (проветривание, подготовка необходимого инвентаря); организационный момент (приветствие детей, настраивание учащихся на совместную работу); теоретическая часть (объявление темы занятия, цели и задач, объяснение теоретического материала); разминка; ОФП; СФП; изучение материала; практическая часть - закрепление изученного материала (выполнение упражнений и заданий по теме, игры); окончание занятий (рефлексия, подведение итогов занятия).

методические и дидактические материалы – обучающие прикладные программы в электронном виде (CD, DVD, флеш-карты) и т.п.

учебно-методическое и информационное – основная и дополнительная литература.

Наглядный материал следующих видов:

- смешанный (телепередачи, видеозаписи, учебные кинофильмы и т. Д.);
- интернет-ресурсы

2.3 Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал тестирования, протокол соревнований, фото, отзыв детей и родителей.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: соревнование.

Формы контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый контроль.

Формы проведения контроля: индивидуальная (контрольный норматив).

2.4 Список литературы

Для педагогов:

Основная

1. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: ФиС, 1986. - 144 с.
2. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа для педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996. – 232 с.
3. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2003. - 222 с.
4. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996. – 111 с.
5. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. - Уфа: БГПУ, 2000. – 145 с.
6. Костарев А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2001. 166-211.
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. пос. для ИФК. - Киев: Вища школа, 1984. - 222 с.
8. Теоретическая подготовка юных спортсменов /Под общ. ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981. - 186 с.
9. Ноздрин А. М. «Русская лапта в сельской общеобразовательной школе». 2008 г. – 89 с.
10. Валиахметов Р. М. «Лапта» 2007 г. 190 - 208 с.
11. Ковалёв В.Д., Ткаченко В.Д «От русской лапты к софтболу» 2009 г. – 50 с.
12. Организация работы спортивных секций в школе. Автор-составитель А. Н. Каинов. 2009 г. - 106 с.

Для родителей:

1. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 144 с.
2. Афанасьев, С.П. Что делать с детьми в загородном лагере. - Кострома: ИМЦ "Вариант", 1993. - 224 с.
3. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. - М.: Прогресс, 1988. - С. 172.
4. Букатов, В.М., Ершова, А.П. Я иду на урок: Хрестоматия игровых приемов обучения: Книга для учителя. - М.: Издательство "Первое сентября", 2000. - 222 с.
5. Деятельность, общение, игра в развитии коллектива и формировании личности школьника / Под ред. А.В. Мудрика. - М., 1983. - 146 с.
6. Жуковская, Р.И. Воспитание ребенка в игре / Р.И. Жуковская. - М.: АПН РСФСР, 1963. - С. 166-211.
7. Куприянов, Б.В. Подготовка лидеров к организаторской деятельности средствами ситуационно-ролевой игры // Кострома: КГПУ им. Н.А. Некрасова, 1994. - С. 198.
8. Лутошкин, А.Н. Как вести за собой. Старшеклассникам об основах организаторской работы. - М.: Просвещение, 1978. - 208 с.
9. Рогачев, В.В. Педагогические условия включения старшеклассников в социальную деятельность / В.В. Рогачев. - Ярославль, 1994. - 186 с.
10. Фришман, И.И. Выигрывает тот, кто играет! - Н. Новгород: Педагогические технологии, 2001. - 106 с.
11. Шмаков, С.А. Игры учащихся - феномен культуры. - М.: Новая школа, 1994. - 240 с.

3. Приложения

3.1 Оценочные материалы

Оценочные материалы промежуточной аттестации

Общая физическая подготовка

Стартовый уровень (1-й год обучения)

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Целью данной работы является определение ОФП спортсмена.

Задачей данного тестирования является проверка ОФП.

Структура контрольной работы. Данное тестирование анализирует физическое состояние спортсмена.

Продолжительность выполнения работы: 45 минут.

Критерии оценивания. Система оценивания – тестирование. Выполнил норматив – зачёт, не выполнил – незачёт.

Возрастные оценочные нормативы

Таблица 3.1.1

Упражнения	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6	5,8	5,6	5,4
Бег 400м (сек)	90	87	85	83,0
6-минутный бег (м)	1100	1200	1300	1450
Прыжок в длину с/м (см)	140	150	160	170
Метание малого мяча на дальность (м)	10	20	30	35
Удары по мячу битой ударом сверху (м)	10	15	20	25
Удары по мячу битой с боку (м)	10	15	25	35
Удары по мячу с низу (сек)	1	2	2,5	3,0

3.2 Методические материалы

- ГТО - система физкультурно-спортивного воспитания
- https://www.youtube.com/watch?v=5g8kS_1VEIY
- <https://www.youtube.com/watch?v=LPIBQVDZb1w>
- https://www.youtube.com/watch?v=_OlgsojJgwc
- <https://www.youtube.com/watch?v=4P8ENaWABcI>

План – конспект дополнительного занятия «Лапта»

Технологическая карта урока

Учитель физической культуры: Домбровская Полина Сергеевна

Тема занятия: «Упражнения с мячом. Учебная игра.» (Отработка навыков выполнения передачи мяча).

Место проведение урока: спортивный зал.

Тип занятия: Урок с образовательно – познавательной направленностью.

Цель: Способствовать повышению уровня быстроты, ловкости, принятия решения и ориентации на площадке.

Задачи:

1. Развитие физических качеств: быстроты, ловкости, прыгучести и гибкости, необходимых для успешной игры в Русскую лапту.
2. Укрепление здоровья учащихся и содействие их гармоничному физическому развитию.

Планируемые результаты:

Личностные УУД:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- готовности и способности вести диалог и достигать в нем взаимопонимания;
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;
- владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

Метапредметные УУД.

Регулятивные: - понимать учебную задачу урока; определять цель учебного задания;

- контролировать свои действия в процессе выполнения.

Познавательные: - использовать приобретенные способы действия на практике;

- овладение умением видеть проблему и желанием её решить.

Коммуникативные: - умение обмениваться мнениями, слушать одноклассников и учителя;

- умение обсуждать индивидуальные результаты деятельности;

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием.

Предметные УУД:

- совершенствовать двигательные умения в подвижных играх.

- применение знаний в различных ситуациях.

Методы: словесный, наглядный, фронтальный, групповой, индивидуальный.

Технология: игровая.

Оборудование и инвентарь: теннисные мячи – 25 штук.

Приложение 1

Правила подвижной игры «Ляпы мягким мячом»

Один водящий, у него в руках мягкий мяч. Остальные игроки располагаются по всему залу. По команде учителя водящий начинает движение в сторону остальных игроков. Задача водящего попасть или коснуться мячом любого игрока. После того как мяч задел любого игрока – он становится водящим и начинает догонять других игроков. Игра продолжается 2-3 минуты.

Приложение 2

Правила подвижной игры «Метко в цель»

Игроки располагаются с одной стороны площадки с теннисными мячами в руках. С одного конца зала (по середине) находится один из учеников, с другой стороны находится учитель. По команде учителя, через весь зал по направлению к ученику с другой стороны площадки, бросается или катится баскетбольный мяч. Задача игроков сбить баскетбольный мяч с его направления или остановить мяч бросая в него теннисные мячи.

Приложение 3

Правило подвижной игры «По номерам»

Игроки строятся в шеренгу и рассчитываются по номерам **от 1 до 4.**

Учитель объясняет какое физическое действие будет выполняться (например прыжок вверх, хлопок, приседание и т.д.), по команде учителя (произносит в слух цифру) игроки под названным номером должны выполнить озвученное ранее учителем физическое действие. Игра позитивно влияет на атмосферу урока, помогает расслабиться и повеселиться ученикам.

СТРУКТУРА И ХОД УРОКА

№	Этап урока	Деятельность учителя	Деятельность ученика	Формируемые УУД
1	2	3	4	5
1	<p>Подготовительная часть (10 минут)</p> <p>1. Построение, приветствие.</p> <p>Учитель. Ребята, какие виды спорта вы знаете? Чем вы больше всего любите заниматься на уроках физической культуры? Как вы думаете, чем мы займёмся? Правильно, мы будем заниматься развитием ваших навыков на основе игры Русская лапта?</p> <p>Технику безопасности при занятиях Русской лаптой.</p> <p>А где ещё мы можем прочесть про технику безопасности? Правильно в учебнике «Физическая культура».</p> <p>2. <i>Ходьба с заданиями:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> *ходьба на внешней стороне стопы; *ходьба, перекачиваясь с пятки на носок; *ходьба на носках *ходьба на равновесие, руки в стороны; <p>Ребята, а для чего мы с вами выполняли эти упражнения? (профилактика плоскостопия)</p> <p>3. Бег с заданиями:</p> <ul style="list-style-type: none"> *правым боком приставным шагом; *левым боком приставным шагом; *с высоким подниманием бедра; *захлёт голени; * ускорение по диагонали и т.д. <p>4. <i>«Подвижная игра на развитие ловкости и скорости принятия решения»</i></p> <p>ОРУ в игре «Ляпы мягким мячом»: См. приложение № 1 <i>Подвижная игра на развитие ловкости и меткости, вырабатывается выносливость .</i></p>	<p>Организация детей, подведение к теме урока посредством ответа на вопросы. Беседа сопровождается демонстрацией предстоящих действий учеников.</p> <p>Следить за осанкой, за правильным выполнением упражнений.</p> <p>Закрепление знаний по двигательным действиям</p> <p>Показ и объяснение учителем упражнений. Учитель следит за выполнением упражнений,</p>	<p>Построение в одну шеренгу.</p> <p>Учащиеся участвуют в диалоге, отвечают на вопросы, делятся своим знанием о данной игре.</p> <p>Соблюдать интервал.</p> <p>Учащиеся выполняют упражнения. Запоминают упражнения для разминки</p>	<p>Умение осуществлять сотрудничества с учителем и сверстниками. Владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения</p> <p>Умение правильно выполнять двигательное действие. Умение распознавать и называть двигательное действие. Понимание необходимости выполнения упражнений для предупреждения плоскостопия.</p>

		исправляет ошибки.	на все группы мышц.	Умение организовать собственную деятельность Умение взаимодействовать со сверстниками. Запомнить упражнения.
2	<p>Основная часть (25 минут)</p> <p><i>1. Построение на расстоянии вытянутых рук в стороны и раздача теннисных мячей. Подвижная игра на развитие скоростно-силовых качеств для подготовки к выполнению норматива «Метание теннисного мяча в цель, дистанция 4-5 м».</i></p> <p>Подвижная игра «Метко в цель» См. приложение № 2</p> <p><i>2. Подвижная игра на развитие скоростно-силовых качеств и развития ловкости.</i></p> <p><i>2. Индивидуальная разминка (комплекс упражнений для развития ловкости):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Подброс мяча вверх и ловля двумя руками - Подброс мяча с хлопком руками и ловля мяча двумя руками - Удар мяча о пол с хлопком руками и ловля мяча двумя руками - Подброс мяча одной рукой по направлению к другой руке и ловля его одной рукой - Подброс мяча одной рукой вверх и ловля мяча этой же рукой (затем меняем руки) <p><i>3. Выполнение упражнения в парах: расстановка по всей ширине зала, исходное положение лицом к лицу, на расстоянии 8-10 метров.</i></p>	<p>Объяснить правила игры и следить за правильностью действий игроков</p> <p>Соотносить задания учителя с двигательными действиями учеников.</p> <p>Развитие умения давать оценку двигательным действиям.</p> <p>Наглядная демонстрация и объяснение особенностей ловли мяча.</p> <p>Следить за положением кистей рук.</p> <p>Опрос учащихся о физическом качестве – ловкость</p> <p>Повторить правила техники безопасности при выполнении упражнений с мячом в парах.</p>	<p>Стремление к достижению высокого результата.</p> <p>Водящий оценивает выполнение заданного положения, дети активно играют, соблюдая правила.</p> <p>Соблюдает правила поведения, следит за своим теннисным мячом, запоминает и повторяет за учителем.</p>	<p>Умение самоопределился с заданием и принять решение по его выполнению.</p> <p>Умение работать в команде</p> <p>Умение технически правильно выполнять двигательное действие.</p> <p>Умение активно включаться в коллективную деятельность</p> <p>Умение самостоятельно выполнять продемонстрированные упражнения и умение выполнять их самостоятельно дома</p>

	<p>- Бросок теннисного мяча с отскоком от пола направлением игрока напротив</p> <p>- Бросок теннисного мяча без касания пола («по воздуху») в направлении игрока на против</p> <p>- Бросок теннисного мяча способом «свечка» (высокая передача) в направлении игрока на против</p> <p>- Бросок теннисного мяча в движении по направлению к игроку напротив</p>	<p>Следить за правильным выполнением броска (бросок мяча из-за головы).</p>	<p>Запоминает положение в стойке при броске и ловле мяча.</p>	
3	<p>Заключительная часть (5 минут)</p> <p>1. Построение в одну шеренгу.</p> <p>2. Игра на внимание «По номерам»</p> <p>См. приложение №3</p> <p>Чем мы занимались на уроке? Какие цели были поставлены в начале урока? Удалось ли нам достичь поставленных целей? Какие получили результаты? Где можно применить новые знания? Какое задание вызвало у вас затруднение? Над чем ещё надо поработать? Кого из ребят необходимо поблагодарить? Как вы оцениваете работу класса? Всем большое спасибо за урок!</p>	<p>Подведение итогов урока, оценивание работы учащихся на уроке.</p>	<p>Учащиеся делают вывод об усвоенной полезной информации</p>	<p>Умение выполнять упражнения по команде.</p> <p>Умение применять полученные знания в организации режима дня</p>

Сценарий воспитательного мероприятия "Ярмарка народных игр".

Класс: 1

Учитель: Домбровская Полина Сегреевна

Цель: популяризация русских народных игр, создание устойчивой мотивации, желания играть в русскую народную игру лапта

Задачи:

- формировать чувства гордости за свою родину, интерес к истории, осознания своей этнической и национальной принадлежности;
- укреплять здоровье;
- совершенствовать жизненно-важные навыки и умения, посредством обучения игре лапта.

Формирование учебных универсальных действий:

- умение активно включаться в коллективную игровую деятельность;
- взаимодействовать со сверстниками в достижении общей цели.

Личностные:

- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- умение не создавать конфликтов и находить выход из спорных ситуаций.

Метапредметные:

- формирование умения понимать причины успеха / неуспеха игровой деятельности;
- воспитывать способность конструктивно действовать в ситуации неуспеха.

Предметные:

- научить взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения игры лапта.

Предварительная работа: знакомство с правилами игры лапта на занятиях.

Музыкальный репертуар: танец "Русский перепляс" Русские наигрыши.

Оборудование:

Бутафорские ворота с надписью "Ярмарка народных игр", музыкальный центр, СД записи с фонограммой песен, костюмы скоморохов, бита, резиновый мяч, теннисные мячи, фишки, плакат со словами А.И. Куприна: "Эта народная игра - одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужны находчивость, глубокое дыхание, верность своей партии, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места".

Ход мероприятия

Зал празднично украшен.

Фонограмма 1.

Под музыкальное сопровождение в зал через ворота входят дети и их родители. (5 мин.)

Филя:

Солнце яркое встает

Спешит на ярмарку народ.

Отворяют ворота,

Проходите, господа.

Участники проходят под музыку и становятся на свои места.

Фонограмма 2.

Филя:

Привет, Тит! Ты куда собрался?

Тит:

Я пришел на ярмарку.

Тут собрался народ

Скоро Ярмарка придет.

Разноцветными флажками!

Филя:

Нет! Блины и калачи -

В теплой пусть сидят печи!

Наша ярмарка другая,

Мы - с народом поиграем!

Тит: А я думал, здесь товары продают, что-нибудь себе куплю! (плачет)

Думал подарков купить: матери - платок, отцу - сапоги, бабушке - сережки, а сестренке - ленту, по самые коленки!

Филя: Да что ты, Тит, наша ярмарка не простая, она не похожа ни на одну ярмарку в мире. Это ярмарка народных игр. У каждого народа своя игра. Я сегодня вас приглашаю на русскую народную игру. Тит, интересно будет, повеселимся.

Филя:

Все, ребята, удалые,

Все, ребята озорные.

Тит:

На ярмарку игры мы всех зовем,

Хоть ничего не продаем!

Филя:

Да, нет же! Продаем!

Продаем хорошее настроение, веселье!

Тит:

На ярмарку нашу пришли команды (кланяются в сторону команд).

Филя:

А гости - бояре, оценят сноровку, ловкость и быстроту участников.

Тит:

Мы желаем от души

Чтоб результаты ваши были хороши!

Филя:

Чтоб не знали сегодня усталости,

И доставили всем много радости!

Тит:

Песни, игры, хороводы,

Не уйдут из моды,

Собирайся детвора,

Коль играть пришла пора.

Филя:

А вот лапта-

Русская игра!

Подходи посмелей,

В игре не робей!

(слово учителя) ([Приложение 1](#))

Учитель: - Для какой игры нужны бита и мяч? (Ответы)

Учитель (краткая историческая справка о русской народной игре лапта, напоминание правил игры) ([Приложение 2](#)).

Разминка

- бег с заданиями (2-3 мин.);
- подводящие упражнения с теннисными мячами (5-8 мин.) ([Приложение 3](#));
- деление на команды;
- работа в группах (капитан устанавливает очередность ударов, повторяют правила и тактику игры);
- жеребьевка;

- двусторонняя игра (два периода по 10 минут);

Фонограмма 3.

ТИТ:

А ну, народ честной!

Подходи посмелей,

Покупай товар, не робей!

ФИЛЯ:

Диво дивное, чудо чудное, а не товар!

Не ходи никуда, а подходи вот сюда!

Гляди, не моргай, рот не разевай,

ТИТ:

А вот песня! Кому песня!

С пылу, с жару, гривенник за пару!

Филя: Приглашаем, Вас, гости - боярыни, и вас, дорогие участники послушать русскую народную песню в исполнении Жмуровой Ксении!

Фонограмма (русская народная песня).

- музыкальна пауза (русская народная песня в исполнении обучающийся Жмуровой Софии);
- подведение итогов;
- рефлексия.

Фонограмма 4.

ТИТ:

Нам играть и петь не лень,

Мы б играли целый день.

ФИЛЯ:

Ну, вот и последний этап завершен!

Веселым зрелищем выдался он.

ТИТ:

А с ним спортивные наши забавы

Должны завершиться наградой по праву!

Сегодня победителями мы считаем всех

Здесь все вы получили - здоровье, радость, смех!

ФИЛЯ:

Но, наступает час прощанья,

Будет краткой наша речь.

Говорим вам: "До свиданья!

До приятных, новых встреч!"

Вручаются призы (связки баранок, каждой команде).

Звучит русская народная песня, дети выходят из зала.

3.3 Календарно-тематическое планирование

Таблица 3.3.1 Календарно-тематическое планирование

№ занятия	Тема учебного материала	Кол - во часов	Дата проведения	Дано фактически	Форма аттестации/ контроля
1	Вводное занятие. Техника безопасности. ОФП.	1			
2	Правила соревнований. Техническая подготовка.	1			
3	Круговая тренировка.	1			
4	Техническая и тактическая подготовка.	1			
5	Легкоатлетические упражнения. Техническая подготовка.	1			
6	Техническая и тактическая подготовка.	1			
7	Игровые задания. Техническая подготовка.	1			Контрольный норматив
8	Технико-тактическая подготовка. Учебная игра.	1			
9	Технико-тактическая подготовка. Учебная игра.	1			
10	Круговая тренировка. Учебная игра.	1			
11	Упражнения с битой. Учебная игра.	1			
12	Игровые задания. Техническая подготовка.	1			
13	Технико-тактическая подготовка. Учебная игра	1			
14	ОФП.	1			
15	Тест на быстроту передач и ловлю мяча.	1			Контрольный норматив
16	Учебная игра, приближенная к игре.	1			
17	Тест на точность в передачах мяча.	1			
18	Упражнения с битой.	1			
19	ОФП.	1			
20	Тест на скорострельность в передачах	1			
21	Технико-тактическая подготовка. Учебная игра.	1			
22	Технико-тактическая подготовка. Учебная игра.	1			
23	Круговая тренировка.	1			
24	Учебная игра, приближенная к игре.	1			

25	Игровые задания.	1			
26	Специальная физическая подготовка.	1			
27	Круговая тренировка.	1			
28	Общая физическая подготовка.	1			
29	Учебная игра, приближенная к игре.	1			
30	Упражнения на скорострельность передач.	1			
31	Учебно-тренировочная игра.	1			Контрольный норматив
32	Учебно-тренировочная игра.	1			
33	Учебно-тренировочная игра.	1			
34	Учебно-тренировочная игра.	1			
Всего часов:		34			

3.4 Лист корректировки

Согласовано Заместитель директора по ВР _____ Чуприна Т.Н. « _____ » _____ 2024	Утверждено Директор МБОУ «СОШ № 31» г. Симферополя _____ О.Н. Скребец Приказ № ____ от
--	--

Лист корректировки дополнительной общеобразовательной
общеразвивающей программы

Руководитель _____

Таблица 3.4.1

№	Название раздела	Тема урока	Дата проведения по плану	Причина коррекции	Корректирующее мероприятие	Дата проведения по факту

3.5 Лист контроля

Таблица 3.5.1 Лист контроля

№	ФИ занимающегося	Форма аттестации/контроля	Дата	Зачёт/незачёт	Подпись преподавателя

3.6 План воспитательной работы

Таблица 3.6.1 План воспитательной работы

№	Мероприятие	Дата проведения	Ответственный	Отметка о выполнении
1	Игры в "Лапту"	В течение года	Домбровская П.С.	
2	Проведение бесед о доброжелательности в оценке работ товарищей	В течение года	Домбровская П.С.. классные руководители	
3	Принять участие в общешкольных спортивных мероприятиях	В течение года	Заместитель директора по ВР	
4	Мастер-класс от успешных спортсменов	Февраль	Домбровская П.С.	
5	Посещение и просмотр соревнований	Март-апрель	Домбровская П.С.	