

Управление образования Администрации муниципального образования
«Муниципальный округ Кезский район Удмуртской Республики»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кулигинская средняя общеобразовательная школа»
Кезского района Удмуртской Республики

РАССМОТРЕНО
на заседании методического
объединения учителей
технологии, искусства и спорта
Протокол № 4 от 28.04 2024 г.
Руководитель: Н.А. Максимова

УТВЕРЖДЕНО
Приказом № 60 от 20.04.2024
Директор школы:
В.Е. Селукова



ПРИНЯТО
на заседании методического
объединения учителей
технологии, искусства и спорта
Протокол № 4 от 28.04 2024г

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Русская лапта»
для детей 12-14 лет

Срок реализации: 4 месяца

Составитель: Сабурова Надежда Петровна,
педагог дополнительного образования

Кулига, 2024

Раздел №1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Лапта» реализуется в рамках деятельности школьного спортивного клуба и разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
4. 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 безвредности для человека факторов среды обитания»
5. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
6. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р)
7. Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике.
8. Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022г. № 842-р «Об утверждении плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года»
9. Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 года №3081-р
10. Концепция развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года утвержденная распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 года № 3894-р
11. Письмо Министерства образования и науки РФ «об утверждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ РФ от 12.12.2006 г № СК 02-10/3685
12. Устав МБОУ «Кулигинская СОШ»
13. Локальный акт учреждения «положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе»
14. Локальный акт учреждения «Положение о школьном спортивном клубе»

Направленность (профиль программы)

Программа физкультурно-спортивной направленности.

Уровень программы. Уровень программы ознакомительный.

Актуальность программы.

Программа актуальна для нашего образовательного учреждения, так как опирается на социальный заказ родителей и учащихся. Актуальность программы обусловлена также тем, что игра русская лапта входит в спартакиаду районных соревнований, для подготовки и участия обучающихся нужна команда.

Отличительные особенности программы.

Программа «Русская лапта» ориентирована для учащихся 7-8 классов, в программу внесла материал учебного плана и некоторые аспекты программы воспитания, дидактические и методические материалы, и контрольные нормативы из программы Благушиной Н.Н. (МАОУ СОШ № 30 2022 г).

Новизна. Соревнования по «русской лапте» проводятся на муниципальном, региональном и федеральном уровнях. Наша команда представляет Кезский район на региональном уровне.

Обучение по данной программе предполагает систему поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре «русская лапта», овладевают основными навыками игры, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в «Русскую лапту», а также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Педагогическая целесообразность. Данная программа педагогически целесообразна. Способствует правильному физическому развитию занимающихся, содействует овладению жизненно необходимыми двигательными навыками, умениями и их совершенствованию, воспитывает у детей необходимые морально-волевые и физические качества, прививает учащимся организаторские навыки.

Адресат программы. Состав группы разновозрастной, смешанный по полу- учащиеся 12-14 лет, степень предварительной подготовки не требуется. Группа формируются по желанию детей на основании заявлений законных представителей, а так же при наличии медицинской справки о состоянии здоровья ребёнка.

Практическая значимость для целевой группы. Значимость программы состоит в том, что в современных условиях многие дети нуждаются в дополнительных занятиях спортом. Занятия спортом улучшают работу сердечнососудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц, развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы.

Преимственность программы. Реализация данной программы, будет способствовать общему развитию обучающихся. Определять последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преимственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности

Объем программы. Количество часов 34 часа.

Срок освоения программы. Количество 17 недель.

Особенности реализации образовательного процесса, формы организации образовательного процесса. Ведущими формами деятельности являются индивидуально-групповые и групповые. Форма организации - секция.

Форма обучения - очная.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю, по 2 академических часа (академический час 40 минут) с перерывом 10 минут.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы: формирование первоначальных представлений о спортивной игре «Русская лапта»

Задачи программы:

Предметные: обучение технике и тактике игры «русская лапта»

Личностные: создавать комфортную обстановку на занятиях, а также атмосферу доброжелательности и сотрудничества;

Метапредметные: формирование организаторских умений и навыков при игре в «русскую лапту»

1.3. Содержание программы.

Учебный план.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		всего	теория	Практика	
1	Теоретическая подготовка	4	1	3	Опрос
1.1.	Вводное занятие. Правила поведения в кружке и режим работы. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий по русской лапте. Лапта (удмуртская)	1	1	-	Опрос
1.2.	Психологическая подготовка	1	-	1	Опрос
1.3.	Организация и проведение соревнований по «русской лапте»	2	-	2	Опрос
2.	Общая физическая подготовка	4	1	3	
2.1.	Изменение скорости движения, перемещения приставными шагами, бег спиной вперед.	1	-	1	Выполнение на результат
2.2.	Челночный бег 3 по 10 м. Выполнение прыжков через скакалку	1	-	1	Выполнение на результат
2.3.	Выполнение бега на 30 м. Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития быстроты, ловкости.	1	1	-	Выполнение на результат
2.4.	Прыжки вверх, и в длину. Упражнения с бегом.	1	-	1	Выполнение на результат
3.0	Специальная физическая подготовка	7	1	6	Выполнение на результат
3.1.	Бег 20 м с низкого старта. Бег с изменением направления. Упражнения для развития быстроты. Челночный бег приставными шагами.	2	-	2	Выполнение на результат
3.2.	Упражнения для развития ловкости Прыжки с максимальной скоростью.	1	1	1	Выполнение на результат
3.3.	Упражнения для развития выносливости. Кроссовый бег	2	-	2	Выполнение на результат
3.4.	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости. Имитационные движения кистью при передаче мяча	2	-	1	Выполнение на результат
4.	Техническая подготовка.	15	1	14	
4.1	Упражнения с мячом. Подвижные игры с теннисным мячом. Ловля и передача при беге	6	-	6	Выполнение на результат
4.2	Ловля и передача мяча стоя на месте. Передача мяча партнеру	6	-	6	Выполнение на результат
4.3	Выполнение судейства игры русская лапта.	3	1	2	Выполнение на результат
5.	Контрольные испытания.	1	-	1	Выполнение на результат
6.	Инструкторская и судейская практика.	2	1	1	Выполнение на результат
7.	Соревнования.	2	1	1	Выполнение судейства
	Итого часов	34	6	28	

Содержание учебного материала.

Теоретическая подготовка.

1.1. Вводное занятие. Правила поведения в кружке и режим работы.

Теория: техника безопасности на занятиях. Знакомство с программой и ее обсуждение, внесение коррективов. Знакомство с правилами игры русская лапта. **Лапта удмуртская.**

Практика: игра русская лапта

Форма контроля: тест

1.2. Психологическая подготовка

Теория: цели, задачи, психологическая готовность спортсмена.

Практика: подвижные игры.

Форма контроля: опрос.

1.3. Организация и проведение соревнований

Теория: рассмотрение положения о соревнованиях

Практика: составление положения о соревнованиях по русской лапте

Форма контроля: опрос.

2. Физическая подготовка

Общая физическая подготовка

2.1. Изменение скорости движения, перемещения приставными шагами, бег спиной вперед.

Практика: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

2.2. Челночный бег 3 по 10 м. Выполнение прыжков через скакалку

Практика: с разной скоростью; выполнение на результат

2.3. Выполнение бега на 30 м. Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития быстроты, ловкости.

Практика: бег на результат, преодоление вертикальных и горизонтальных препятствий

2.4. Прыжки вверх, и в длину. Упражнения с бегом.

Практика: выполнение за определенное время

Специальная физическая подготовка.

3.1. Бег 20 м с низкого старта. Бег с изменением направления. Упражнения для развития быстроты. Челночный бег приставными шагами. направления.

Практика: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

3.2. Упражнения для развития ловкости. Прыжки с максимальной скоростью.

Практика: выполнение на результат

3.3. Упражнения для развития выносливости. Кроссовый бег

Практика: выполнение на результат

3.4. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости. Имитационные движения кистью при передаче мяча

Практика: выполнение упражнений

4. Техническая подготовка

4.1. Упражнения с мячом. Подвижные игры с теннисным мячом. Ловля и передача при беге.

Практика: выполнение комбинации

4.2. Ловля и передача мяча стоя на месте. Передача мяча партнеру

Практика: выполнение элементов

4.3. Выполнение судейства игры русская лапта.

Практика: выполнение жестов судьи.

5. Контрольные испытания

Практика: выполнение сдачи нормативов

6. Инструкторская и судейская практика.

Практика: выполнение жестов и действий судьи во время учебной игры.

7. Соревнования.

Практика: выполнение всех полученных навыков и умений во время игры. Составление положения со сметой, школьных соревнований по лапте.

1.4. Планируемые результаты.

Метапредметные результаты:

– уметь находить ошибки при игре «русская лапта» и уметь их исправлять;

Личностные результаты:

– соблюдать правила поведения в группах

– уметь управлять своими эмоциями в различных ситуациях;

– уметь оказывать помощь своим сверстникам.

Предметные результаты:

- выполнять технические и тактические действия в игре «русская лапта»
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях и правила его предупреждения.

Раздел № 2 «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»
2.1.Календарный учебный график

№п/п	Месяц	Число	Номер	Кол-	Место проведения	Контроль
------	-------	-------	-------	------	------------------	----------

			ТЕМЫ	ВО часов		
1.	Сентябрь	02.09-07.09.24	1.1	2	Спортивный зал	ВК
2.	Сентябрь	09.09-14.09.24	1.2	2	Спортивный зал	
3.	Сентябрь	16.09-21.09.24	1.3	2	Спортивный зал	
4.	Сентябрь	23.09-28.09.24	2.1	2	Спортивный зал	
5.	Октябрь	30.09-05.10.24	2.2	2	Спортивный зал	
6.	Октябрь	07.10-12.10.24	2.3	2	Спортивный зал	
7.	Октябрь	14.10-19.10.24	2.4	2	Спортивный зал	
8.	Октябрь	21.10-26.10.24	3.1	2	Спортивный зал	
9.	Октябрь	28.10-02.11.24	3.2	2	Спортивный зал	
10.	Ноябрь	04.11-09.11.24	3.3	2	Спортивный зал	
11.	Ноябрь	11.11-16.11.24	3.4	2	Спортивный зал	
12.	Ноябрь	18.11-23.11.24	4.1	2	Спортивный зал	ПА
13.	Ноябрь	25.11-30.11.24	4.2	2	Спортивный зал	
14.	Декабрь	02.12-07.12.24	4.3	2	Спортивный зал	
15.	Декабрь	09.12-14.12.24	5	2	Спортивный зал	
16.	Декабрь	16.12-21.12.24	6	2	Спортивный зал	ИК
17	Декабрь	23.12-28.12.24	7	2	Спортивный зал	

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение: специалист, отвечающий требованиям профессионального стандарта педагога дополнительного образования. Обладающий необходимыми компетенциями по профилю программы. Необходимо прохождение курсов повышения квалификации.

Материально-техническое обеспечение.

Примерный список инвентаря (на учебную группу)

Инвентарь	Материалы
-----------	-----------

Биты-6 Скакалки-15 Мячи малые-7 Флажки -10 Манишки - 6 штук Лента для обозначения площадки-20м Секундомер -1 Фишки-10	1.Материал для изготовления флажков 2.Материал для изготовления манишек
--	--

Информационные ресурсы: дидактические и учебные материалы, аудио, видео, записи игры русская лапта.

2.3.Формы аттестации и контроля.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: текущий контроль проводится в конце каждой темы: выполнение нормативов на результат, товарищеские встречи, журнал посещаемости.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитическая справка, участие в районных соревнованиях. Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы - диагностика ЗУН по итогам года обучения, мониторинг личностного развития учащегося по нормативам. Тестовые задания. (Приложение№1).

Раздел программы	Методы диагностики	Описание
Теоретическая подготовка	ВК (практика)	Сдача контрольных нормативов (Приложение 1).
	Объяснение	Правил игры русская лапта, жесты судей, техники безопасности на занятиях подвижными играми.
	Тест (теория)	Перечень вопросов для учащихся, на которые необходимо ответить, выбрав верный ответ по знанию теоретического материала.
	Имитация	Жестов судей.
Общая физическая подготовка	Объяснение	Правильного выполнения заданий
	Показ	Правильного выполнения упражнений
	Выполнение	Двигательных действий и пояснение ошибок при выполнении.
Специальная физическая подготовка	Объяснение	Правильного выполнения задания

	Объяснение	Правильного выполнения задания
	Выполнение	Двигательных действий и пояснение ошибок при выполнении.
Техническая подготовка	Объяснение	Правильного выполнения задания
	Показ	Правильного выполнения упражнений
	Имитация	Двигательных действий
	Выполнение	Двигательных действий и пояснение ошибок при выполнении.
Инструкторская и судейская практика	Имитация	Выполнение жестов и действий судьи во время учебной игры.
Контрольные нормативы	Выходной контроль	Сдача контрольных нормативов
Соревнования		Выполнение всех полученных навыков и умений во время игры.

2.5. Методические материалы

Методические особенности организации образовательного процесса.

Формы организации занятия: командная, малыми группами, индивидуальная.

Методы обучения и воспитания:

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

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

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

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,

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

Методы стимулирования: соревнования.

Педагогические технологии: информационные технологии, информационно-коммуникационные технологии, здоровьесберегающие технологии, игровые технологии т.д.

Дидактические материалы:

Раздаточный материал:

- Памятки инструкции по технике безопасности в спортивном зале;

Демонстрационный, наглядный, иллюстративный материал:

- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки с описанием комплексов упражнений;

Информационный материал:

- литература по основным разделам программы;
- журнальные подборки по темам программы;
- права и обязанности учащихся

Методические разработки.

- методические разработки к занятиям: комплекс упражнений на гибкость, упражнения на равновесие и координацию, упражнения на развитие ловкости
- рекомендации по проведению занятий

Дидактические и методические материалы

Разделы	Темы	Учебно-методические, наглядные, дидактические материалы, методические разработки, материально-техническое оснащение	Литература
Теоретическая подготовка	1.1.	Инструкции по технике безопасности. Использование карточек по правилам игры. Использование карточек по выполнению жестов судьи	Правила по русской лапте https://infourok.ru/russkaya-lapta-uchebnaya-programma-dlya-detskoyunosheskih-sportivnih-shkol-521953.html
	1.2.	Психологическая подготовка	особенности подготовки игрока https://infourok.ru/russkaya-lapta-uchebnaya-programma-dlya-detskoyunosheskih-sportivnih-shkol-521953.html
	1.3.	Организация и проведение соревнований	https://infourok.ru/organizaciya-i-provedenie-sorevnovanij-po-russkoj-lapte-4243138.html
Общая физическая подготовка	2.1.	Изменение скорости движения, перемещения приставными шагами, бег спиной вперед	https://infourok.ru/russkaya-lapta-uchebnaya-programma-dlya-detskoyunosheskih-sportivnih-shkol-521953.html
	2.2.	Челночный бег 3 по 10 м. Выполнение прыжков через скакалку	https://infourok.ru/russkaya-lapta-uchebnaya-programma-dlya-detskoyunosheskih-sportivnih-shkol-521953.html
	2.3	Выполнение бега на 30 м. Преодоление полосы препятствий. Упражнения для развития быстроты, ловкости.	https://infourok.ru/russkaya-lapta-uchebnaya-programma-dlya-detskoyunosheskih-sportivnih-shkol-521953.html
	2.4	Прыжки вверх, и в длину. Упражнения с бегом.	https://infourok.ru/russkaya-lapta-uchebnaya-programma-dlya-detskoyunosheskih-sportivnih-shkol-521953.html

Специальная физическая подготовка	3.1.	Бег 20 м с низкого старта. Бег с изменением направления. Упражнения для развития быстроты. Челночный бег приставными шагами. направления	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/02/18/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-bystryoty
	3.2	Упражнения для развития ловкости. Прыжки с максимальной скоростью	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/03/20/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-lovkosti
	3.3	Упражнения для развития выносливости. Кроссовый бег	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2020/01/25/uprazhneniya-dlya-razvitiya-sily-bystryoty-vynoslivosti
	3.4	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Упражнения для развития ловкости. Имитационные движения кистью при передаче мяча	https://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2022/03/20/kompleks-uprazhneniy-dlya-razvitiya-lovkosti
Техническая подготовка	4.1	Упражнения с мячом. Подвижные игры с теннисным мячом. Ловля и передача при беге.	https://multiurok.ru/files/metodiku-obucheniia-igry-v-laptu.html
	4.2	Ловля и передача мяча стоя на месте. Передача мяча партнеру	https://multiurok.ru/files/metodiku-obucheniia-igry-v-laptu.html
	4.3	Выполнение судейства игры русская лапта.	https://multiurok.ru/files/metodiku-obucheniia-igry-v-laptu.html
Контрольные испытания.	5	Выходной контроль	Сдача контрольных нормативов https://multiurok.ru/files/metodiku-obucheniia-igry-v-laptu.html
Инструкторская и судейская практика	6	Имитация	Выполнение жестов и действий судьи во время учебной игры. https://sudact.ru/law/pravila-vidasporta-lapta-utv-prikazom-minsporta/pravila/razdel-18/zhesty-sportivnykh-sudei-v-lapte/
Соревнования	7		Выполнение всех полученных навыков и умений во время игры.

2.6. Рабочая программа воспитания.

1. Характеристика объединения «Русская лапта». Деятельность объединения имеет физкультурно-спортивную направленность. Количество обучающихся объединения составляет 15 человек. Обучающиеся имеют возрастную категорию от 12-14 лет. Формы работы - индивидуальные и групповые.

2. Цель программы: создание благоприятных условий для физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы, направленной на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техникой игры русская лапта, привлечение детей к систематическим занятиям русской лаптой.

Задачи воспитания: формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Результат воспитания: будет сформирована коммуникабельность в результате коллективных действий;

будут развиты положительные личностные качества (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к соперникам);

будет сформирована устойчивая потребность в самостоятельных занятиях физической культурой и спортом.

3. Работа с коллективом обучающихся: укрепление здоровья средствами физической культуры; содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата; развитие быстроты, ловкости, гибкости; отбор детей, способных к занятиям русской лапты и дальнейшее развитие их физических способностей; развитие навыков общения и коммуникации в детском коллективе.

Привитие интереса к систематическим занятиям физической культурой; формирование навыков соблюдения спортивной этики и дисциплины; воспитание гармоничной, социально активной личности.

4. Работа с родителями:

- круглый стол о пользе занятий физической культурой и спортом;

- тематические беседы с родителями о пользе общения ребенка в команде;

- товарищеская встреча с родителями в соревнованиях русская лапта;

- фото-коллаж «наши успехи в спорте».

2.7. Календарный план воспитательной работы.

	Мероприятие	Задачи	Сроки проведения	Примечание
1	Игра русская лапта с командой родителей.	Организация игры и проведение	18.10.2024	
2	Товарищеская встреча по русской лапте между 7-8 классами.	Привлечение в судействе учащихся	05.11.2024	
3	Товарищеская встреча по русской лапте между учащимися Степаненской и Кулигинской школ.	Судейство игры	15.11.2024	

2.8.Список литературы.

Нормативная литература

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- 2.Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 №629 «об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- 3.Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"
4. 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 безвредности для человека факторов среды обитания»
- 5.Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации 22 сентября 2021 № 652-н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
- 6.Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утвержденная Постановлением Правительства РФ от 31 марта 2022 г.№ 678-р)
- 7.Приказ Министерства образования и науки Удмуртской Республики от 23 июня 2020 года № 699 «Об утверждении целевой модели развития системы дополнительного образования детей в Удмуртской Республике.
- 8.Распоряжение Правительства УР от 01.08.2022г. № 842-р «Об утверждении плана работы и целевых показателей по реализации Концепции развития дополнительного образования детей в УР до 2030 года»
- 9.Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 24 ноября 2020 года №3081-р
- 10.Концепция развития детско-юношеского спорта в РФ до 2030 года утвержденная распоряжением Правительства РФ от 28 декабря 2021 года № 3894-р
- 11.Письмо Министерства образования и науки РФ «об утверждениях адаптивной физической культуры и адаптивного спорта» от 21.03.2008 № ЮА-02-07/912 (дополнение к Методическим рекомендациям по организации деятельности спортивных школ по организации и деятельности спортивных школ РФ от 12.12.2006 г № СК 02-10/3685
- 12.Устав МБОУ «Кулигинская СОШ»
- 13.Локальный акт учреждения «положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе»

Основная и дополнительная учебная литература

14. *Абрамова, Е. М.* Расступись, лапте дорогу/ Е. М. Абрамова // Здоровье — в школы! : сб. статей по материалам II Международного конгресса учителей физической культуры. — Петрозаводск : Изд-во КГПА, 2010.
15. Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008
- 16.Фатеева Л.П. Подвижные игры, эстафеты и аттракционы для младших школьников . — Ярославль: Академия развития: Академия Холдинг, 2005.
- 17.Коротков И. М. Подвижные игры в школе: В помощь учителям физ. культуры. – М.: Просвещение, 1979.

Электронные ресурсы.

1. <https://infourok.ru/elektronniy-obrazovatelnyy-resursy-prezentaciya-po-fizicheskoy-kulture-dlya-uchaschihsya-klassov-po-teme-russkaya-lapta3470656.html?ysclid=lulb8h42ro11016948>
2. Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура. Общество учителей физической культуры <http://www.uchportal.ru> Учительский портал.
3. Физическая культура <http://www.openclass.ru/sub/> (дата последнего обращения 15.05.2020)

Литература, рекомендуемая для детей.

1. Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008.
2. Костарев А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2001.

Приложение №1
Итоговый контроль. Контрольные нормативы (мальчики)

Название упражнений	Возраст		
	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	5,9	5,8	5.7
Бег 1000м (мин)	5.55	5.40	5.35
Челноч. бег 10х5м (сек)	19,5	19,2	19.0
Пр. в длину с места (см)	150	160	170
Метание мяча (м)	20	22	24
Подтягивание в висе (кол-во раз)	4	5	7
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	17	18	20
Наклон вперед из положения сидя (см)	8	9	10

Итоговый контроль. Контрольные нормативы (девочки)

Название упражнений	Возраст		
	9 лет	10 лет	11 лет
Бег 30м (сек)	6,2	6,1	6.0
Бег 1000м (мин)	6.20	6.10	6.00
Челноч. бег 10х5м (сек)	20,0	19,8	18.0
Пр. в длину с места (см)	135	140	150
Метание мяча (м)	18	20	22
Вис (сек)	10	12	13
Поднимание туловища за 30сек (кол-во раз)	13	14	15
Наклон вперед из положения сидя (см)	9	10	11

1. Удары битой способом «сверху» во 2 и 3 зоны. Учащийся производит удары находясь в площадке подающего. Бьющий должен выполнить 10 попыток (5 в 2-ю зону и 5 в 3-ю зону). 2 и 3 зоны расположены сразу же после контрольной линии (10 метров от линии дома), удары засчитываются действительными, если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую линию («аут»).

2. Удары битой способом «свечой». Учащийся производит удары находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 10 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара находится в воздухе не менее 2 секунд. Мяч должен приземляться за контрольной линией во 2 и 3 зоне не улетает за боковую линию.

3. Удары битой способом «сбоку». Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 10 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара улетает в 4 и 5 зоны и не улетает за боковые линии («аут»).

4. Подача мяча в круг подачи. Учащийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи. После подачи мяча на высоту не менее 2-х метров мяч должен попасть в круг подачи. Каждый учащийся выполняет 10 попыток.

5. Ловля высоко летящего мяча. Партнер метает мяч как можно выше вверх. Испытуемый старается поймать этот мяч в момент приземления. Дается 10 попыток каждому занимающемуся.

6. Ловля мяча после передачи партнера. Партнер располагается в 10 метрах от испытуемого и делает 30 передач ему. Передачи партнер выполняет в разные стороны (влево, вправо, вверх, вниз). Попытка засчитывается правильной, если мяч учащийся не выронил из рук.

7. Бросок мяча в цель. Дистанции между учащимся и целью (круг диаметром 1 метр) 10 метров. Дается 10 попыток. Бросок учащийся может производить любым способом. 8. Передачи мяча в стену. Учащийся в течении 30 секунд выполняет передачу мяча в стену, находясь на расстоянии 3 мет. стены. Время фиксируется по секундомеру.

Входной контроль по правилам спортивной игры «Лепта».

1. Лепта проводится на площадке, имеющей форму:

а) прямоугольника; б) квадрата; в) ромба; г) треугольника.

2. Максимально допустимые размеры игровой площадки:

а) 30-40 м в длину, 10-15 м в ширину;

б) 40-50 м в длину, 25-40 м в ширину;

в) 60-80 м в длину, 40-50 м в ширину.

3. Линией кона и дома называются:

а) линии, расположенные вдоль коротких сторон игрового поля;

б) линии, выступающие за игровое поле;

в) линии, расположенные по длинным сторонам игровой площадки.

4. Штрафная зона предназначена:

а) для отбывания наказания штрафников;

б) зона, где играют только защитники;

в) для определения действительности удара по мячу.

5. Площадка очередности - это место:

а) где игроки ожидают очередность по пробитию ударов по мячу;

б) предназначенное для запасных игроков защиты;

в) откуда совершаются перебежки по очереди.

6. Пригород - это площадка для:

а) расположения запасных игроков;

б) совершения перебежек после ударов;

в) произведения ударов по мячу.

7. Площадка подающего и бьющего - это:

- а) площадка, где расположены игроки, не бившие по мячу;
- б) площадка для подачи мяча защитником и удары по нему нападающим;
- в) площадка только для подающего.

8. Игровая бита должна быть:

- а) цельнодеревянной круглой;
- б) деревянной с дополнительной обмоткой для удобства;
- в) деревянной с железной основой;
- г) пластмассовой.

9. Длина биты:

- а) 40-50см; б) 55-80см; в) 60-110см; г) 120.140см.

10. В лапту играют мячом:

- а) теннисным; б) литым; в) бейсбольным.

11. Команда состоит из:

- а) 6 игроков; б) 4 игроков; в) 8 игроков; г) 9 игроков.

12. Во время игры на площадке должны находиться:

- а) 5 игроков; б) 6 игроков; в) 7 игроков; г) 8 игроков

13. Запрещается играть в матче, когда в команде менее:

- а) 6 игроков; б) 5 игроков; в) 4 игроков; г) 3 игроков.

14. Встречу обслуживают судьи:

- а) старший судья, судья на линии, секретарь;
- б) главный судья, комиссар матча, секретарь;
- в) секретарь, судья-информатор, судья-хронометрист.

15. Продолжительность игры:

- а) 2 тайма по 45 мин; б) 3 тайма по 20 мин; в) от времени не зависит (по переходам); г) 2 тайма по 30 мин.

16. Подачу мяча совершает:

- а) игрок защиты обязательно двумя руками;
- б) игрок нападения;
- в) любой игрок защиты

17. Подавать мяч необходимо на высоту:

- а) 2-3 метр; б) 50 см - 1 метр; в) указанную попадающим.

18. Сколько подач разрешается совершать при 1-м или 2-м ударе:

- а) 1; б) 2; в) 3; г) 4.

19. Сколько попыток дается нападающему для пробития по мячу:

- а) 1; б) 2; в) 3; г) 4.

20. Удар считается действительным, если:

- а) мяч попал в штрафную зону;
- б) мяч улетел за боковую линию;
- в) мяч попал в пределах игрового поля, перелетев контрольную линию.

21. Свободная смена происходит в случаях, если:

- а) промахнулись три игрока нападения;
- б) промахнулись шесть игроков нападения;
- в) истекло время, отведенное на атаку

22. Сколько игроков можно менять в нападении и защите:

- а) только 1; б) только 2; в) не ограничено.

23. Сколько минутных перерывов может взять команда в 1 тайме:

- а) 1; б) 2; в) не ограничено.

24. При осаливании перебежчика старший судья:

- а) разводит руки в стороны;
- б) поднимает правую руку вверх;
- в) подает свисток и показывает вытянутой рукой на площадку.

25. Промах при осаливании перебежчика, судья:

- а) разводит руки в стороны;
- б) перекрещивает руки пред грудью;
- в) делает удар кулаком по ладони.