

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования Куйбышевского  
муниципального района Новосибирской области «Спортивная школа»  
(МБУ ДО «СШ»)

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического  
совета МБУ ДО «СШ»  
от «20» апреля 2023 г.  
Протокол № 01

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор МБУ ДО «СШ»

\_\_\_\_\_ Жданов Ю.В.

*Приказ от 20.04.2023 №453-03*

**Дополнительная общеразвивающая программа  
по виду спорта «лапта»**

**Срок реализации свыше 3-х лет**

**Разработчик:**

Коновалова В.Н., тренер-преподаватель  
Жуликова Я.Е., тренер-преподаватель

г. Куйбышев, Новосибирская область  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

- I. Пояснительная записка
  - 1. Актуальность программы
  - 2. Цель программы
  - 3. Задачи программы
  - 4. Адресат программы
  - 5. Объем и сроки освоения программы
  - 6. Формы и режимы занятий
  - 7. Планируемые результаты
  - 8. Формы аттестации и оценочные материалы
- II. Учебно-тематический план
- III. Календарный учебный график
- IV. Рабочая программа
- V. Организационно-педагогические условия
- VI. Учебно-информационное обеспечение

## **I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Дополнительная общеразвивающая программа по виду спорта «лапта» (далее – Программа) является локально-нормативным актом муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования Куйбышевского района Новосибирской области «Спортивная школа» (далее - СШ), определяющим содержание, структуру и условия реализации Программы. Программа разработана в соответствии с нормативными правовыми документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 - ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

-Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»»;

- Приказ №629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ 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»;

Также Программа учитывает локально-нормативные акты МБУ ДО «СШ» (устав, внутренний трудовой распорядок, положение о порядке приема и перевода обучающихся и т.д.).

### **1. Актуальность Программы.**

Программа служит основой для эффективного построения образовательной деятельности на спортивно-оздоровительном этапе. Учитывает возрастные и индивидуальные особенности обучающихся и направлена на отбор одаренных детей, создание условий для их физического воспитания и физического развития, получение ими знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта (в частности в лапты).

### **2. Цель Программы.**

Укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

### **3. Задачи Программы.**

Задачами Программы являются:

- получение знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в двигательной активности;
- создание условий для физического воспитания и физического развития обучающихся.

#### 4. Адресат Программы

Программа рассчитана для обучающихся в возрасте с 7 до 18 лет и старше, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям лаптой.

В учебные группы зачисляются все желающие по заявлению законного представителя (родителя, опекуна) или самого совершеннолетнего.

При зачислении в группу, необходимо представить справку о состоянии здоровья с допуском (разрешение) к занятиям лаптой, копии свидетельства о рождении, паспорта, страхового полиса.

Группы могут быть разновозрастными, формируются составом не менее 12 человек. Этап обучения: спортивно-оздоровительный этап на протяжении всего обучения.

#### 5. Объём и сроки освоения Программы

Срок обучения по программе неограничен. Количество учебных недель – 44 в учебный год, занятия начинаются с 01 сентября по 30 июня.

Этап подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Спортивно-оздоровительный	Свыше 3-х лет	с 7 до 18 и старше лет	12

#### 6. Формы и режим занятий

*Форма организации на занятии:* групповая.

*Форма проведения занятий:* основная форма учебно-тренировочное занятие (практические и теоретические), соревнования, акции Регионального проекта «Спорт-норма жизни».

*По типу* занятия могут быть комбинированными, практическими, контрольными, тренировочными, теоретическими, диагностическими.

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический.

*Режим:* занятия проводятся согласно утвержденного расписания МБУ ДО «СШ», в которой реализуется данная Программа.

Одно занятие не более двух академических часов.

Допустимые режимы обучения по данной программе - 6 часов в неделю: 3 раза по 2 академических часа (1,5 астрономических). В месяц 26 часов. Учебных недель в учебном году с сентября по июль - 44 недели (10 месяцев). Итого в год – 260 часов.

Режим занятий устанавливается в начале учебного года (сентябрь текущего года), по возможности до конца учебного года не меняется.

#### 7. Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения Программы включают развитие качеств обучающегося, которые он может приобрести в результате освоения Программы: чувство дружбы, взаимопомощи; чувство ответственности, дисциплинированности, активности, самостоятельности, творчества; развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма; воспитает привычку к постоянному соблюдению бытового, трудового, учебного и спортивного режимов; сформирует культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитает культуру поведения болельщика во время просмотра соревнований по лапте.

*По окончании освоения Программы обучающиеся будут: знать:*

- историю развития и современное состояние игры в лапту в мире и у нас в стране;
- основные соревнования по лапте, правила организации и проведения;
- правила безопасного поведения во время занятий, поведения на стадионе, в качестве зрителя, болельщика;
- правила оказания доврачебной помощи пострадавшему во время занятий (растяжение, ушибы, ссадины, вывихи);
- режим дня, личная гигиена, уход за спортивной одеждой и обувью;
- правила проведения контрольно-тестовых упражнений по общей физической и специальной подготовке;
- причины травматизма во время занятия и правила его предупреждения.

***уметь:***

- организовать самостоятельные учебно-тренировочные занятия, а также с группой сверстников;
- организовывать и проводить соревнования по лапте в оздоровительном лагере и др.;
- выполнять требования по общей и специальной физической подготовке в соответствии с возрастом;
- выполнять технические элементы и упражнения, подвижные и спортивные игры, эстафеты с различными элементами и предметами направленными на развитие физических качеств;
- владеть техническими и тактическими действиями в лапте по возрасту;
- соблюдать правила безопасного поведения во время занятий;
- выполнять контрольно-тестовые упражнения по ОФП, СПФ и ВФСК ГТО в соответствии с возрастом и гендерной принадлежностью.

## **8. Формы аттестации и оценочные материалы**

Комплексный контроль за уровнем подготовленности обучающихся выявляет полноту и глубину сведений по теоретической подготовке, двигательных действий в объеме изучаемых требований, уровень развития физических и технических способностей, результат улучшения личных показателей. Теоретическая подготовка проверяется в ходе учебно-тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Контроль тренировочной деятельности ведется на основе оценки тренировочной нагрузки.

Эффективность контроля нагрузок влияет на качество управления учебно-тренировочным процессом.

*Управление учебно-тренировочным процессом охватывает три стадии:*

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование тренировочного процесса.

*В рамках годовичного цикла периодически необходимо:*

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об учебно-тренировочных нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых тренировочных нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревнованиях и тестах.

В процессе такого сопоставления определяется, какая тренировочная нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Точность ответа на поставленные вопросы будет зависеть от классификации и способов измерения тренировочных нагрузок, применяемых в процессе подготовки обучающихся.

Если выбраны не информативные характеристики, объективно оценить тренировочную нагрузку не удастся. В этом случае нельзя эффективно управлять тренировочным процессом.

*Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:*

Проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях.

Объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного года подготовки.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам.

**Формой контроля** является мониторинг по общей и специальной физической подготовке. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся и нормативов ВФСК ГТО.

Мониторинг, текущий или промежуточный контроль проводится в начале учебного года в сентябре и в мае месяце каждого года обучения. Итоговая аттестация проводится в конце третьего года обучения в мае месяце.

Результаты мониторинга заносятся в протокол и обрабатываются в электронном виде.

Итоговая аттестация (итоговый мониторинг) обучающихся по Программе проводится с целью определения соответствия результатов освоения программы заявленным задачам и планируемым результатам.

**Контрольные тесты (испытания) по общей физической подготовке в возрастной группе от 8 до 9 лет включительно**

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Нормативы						Физические качества прикладные навыки
		Мальчики			Девочки			
		Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	Бронзовый знак	Серебряный знак	Золотой знак	
1	Бег на 30 м (с)	7,1	6,5	5,9	7,3	6,6	6,1	Скоростные возможности
2	Смешанное передвижение на 1000 м (мин, с)	7.21	6.30	5.12	7.45	6.55	5.55	Выносливость
	Бег на лыжах на 1 км (мин, с)	11.25	9.20	7.55	12.45	10.05	8.18	
	Смешанное передвижение по пересеченной местности на 1 км (мин, с)	9.15	6.55	5.55	9.44	7.20	6.23	
3	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	2	4	5	-	-	-	Сила

	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90см (количество раз)	6	10	16	4	7	12	
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	5	11	18	4	7	12	
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+1	+3	+7	+3	+5	+9	Гибкость
5	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	108	122	142	103	117	137	Скоростно-силовые возможности
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз за 1 мин)	20	25	37	17	22	32	
6	Метание теннисного мяча в цель, дистанция 6 м (количество попаданий)	2	3	4	1	2	3	Координационные способности
	Челночный бег 3x10м (с)	10,5	9,8	9,1	10,8	10,2	9,4	
7	Плавание на 25 м (мин,с)	3.05	2.36	2.27	3.05	2.36	2.27	Прикладные навыки

*Контрольные тесты (испытания) по общей физической подготовке в возрастной группе от 18 до 19 лет*

№ п/п	Наименование испытания (теста)	Нормативы					
		Юноши			Девушки		
		Уровень сложности					
		Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия	Бронзовый знак отличия	Серебряный знак отличия	Золотой знак отличия
1	Бег на 60 м (с)	8,9	8,4	7,9	10,7	9,9	9,2
2	Бег на 100 м (с)	14,8	14,1	13,2	17,9	16,9	15,8
3	Бег на 2000 м (мин, с)	-	-	-	12:20	11:05	9:40
4	Бег на 3000 м (мин, с)	15:20	14:10	12:20	-	-	-

5	Подтягивание из виса на высокой перекладине (количество раз)	8	12	15	-	-	-
6	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (количество раз)	-	-	-	10	14	20
7	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз)	25	32	43	8	12	17
8	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи – см)	+6	+8	+13	+7	+9	+16
9	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	192	213	233	157	173	188
10	Поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 мин)	34	41	51	31	37	45
11	Метание спортивного снаряда: весом 500 г (м)	-	-	-	13	16	20
	весом 700 г (м)	27	29	36	-	-	-
12	Плавание на 50 м (мин, с)	1:17	1:03	49,0	1:30	1:16	1:00

## II. Учебно-тематический план

№ п/п	Вид подготовки	Форма аттестации (контроля)				Форма аттестации (контроля)
		<i>Первый второй год обучения</i>		<i>Свыше трех лет обучения</i>		
		Теория	Практика	Теория	Практика	
	Теоретическая подготовка	4	-	4	-	Беседа
	Общая физическая подготовка	3	80	2	78	Тестирование



Специальная физическая подготовка	2	56	3	56	тестирование
Технико-тактическая подготовка	4	58	4	62	тестирование
Соревновательная подготовка (интегральная)	2	44	2	42	Результаты соревнований
Контрольные занятия	1	6	1	6	Промежуточная аттестация
<b>ИТОГО</b>	<b>16</b>	<b>244</b>	<b>16</b>	<b>244</b>	
<b>ВСЕГО часов за год</b>	<b>260</b>		<b>260</b>		

### III. Календарный учебный график

Календарный учебный график определяет даты начала и окончания учебного года, количество учебных недель, дней и часов, а также режим занятий. Календарный учебный график составлен с учетом проведения во время каникулярного времени походов, учебно-тренировочных сборов, профильных лагерей при условии их проведения в рамках часов, предусмотренных учебным планом. Календарный учебный график реализации Программы может составляться сразу на все года обучения.

График составляется и утверждается ежегодно до начала занятий. Порядок утверждения Календарного учебного графика определяется локальным нормативным актом образовательной организации.

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1-й, 2-й, 3-й год и далее	01 сентября	30 июня	130	260	3 занятия в неделю по 1,5 астрономических часа (2 академических)

### IV. Рабочая программа.

Содержание программы раскрывается через описание разделов и тем программы в соответствии с последовательностью, заданной учебным планом, включая описание теоретической и практической частей.

#### Содержание программного материала

##### Раздел 1. Техника безопасности

Теория: правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных технических действий. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по лапте и другим видам спорта.

##### Раздел 2. Основы теоретических знаний

Теория: Влияние занятий лаптой на строение и функции организма спортсмена. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств:

силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координационных способностей, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения.

### **Раздел 3. Общая физическая подготовка**

Теория: понятие общей физической подготовки. Способы развития физических качеств спортсмена. Самоконтроль. Определение нагрузки. Определение пульса.

Практика: упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для туловища. Упражнения для ног. Упражнения для рук, туловища, ног. Упражнения для формирования правильной осанки. Упражнения на расслабление. Дыхательные упражнения. Упражнения со скакалкой, с гимнастической палкой, упражнения с набивным мячом (вес мяча 1-2 кг), упражнения с гантелями (вес до 1кг), Упражнения с гириями.

### **Раздел 4. Специальная физическая подготовка.**

Теория: значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практика: развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными движениями;
- е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

При подборе упражнений для развития быстроты следует выполнять следующие требования:

1) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена; 2) при выполнении упражнений должны быть максимальными: продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 сек, с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

3) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

В процессе развития силы необходимо решить следующие основные задачи:

- а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в лапте, а также для успешного освоения технико-тактических действий;
- б) обеспечить развитие специфических для лапты силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий.

Первая задача решается входе так называемой общей силовой подготовки, в процессе которой применяют широкий состав общеподготовительных упражнений, на основе использования механизма положительного переноса физических качеств, в результате чего создаются предпосылки эффективного проявления развивающих качеств в избранном виде спорта.

Вторая задача составляет основу специальной силовой подготовки, направленной на формирование структуры силовых качеств (собственно силовых, скоростно-силовых, силовой ловкости и силовой выносливости), применительно к специфике спортивной борьбы и поэтому средства, применяемые в этом случае, выбираются таким образом,

чтобы режим работы мышцы, и характер мышечных напряжений был близок к соревновательному. Для этого необходимо соблюдать следующие требования:

- а) подбирать силовые упражнения, близкие по амплитуде и направлению соревновательным упражнениям;
- б) делать акцент максимума усилий на рабочем участке амплитуды движения;
- в) подбирать силовые упражнения по величине динамического усилия в соревновательном упражнении;
- г) подбирать силовые упражнения по скорости нарастания усилия в соревновательных упражнениях.

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные игровых элементов; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов. При этом особое внимание следует обратить на следующие моменты:

1. Суммарная продолжительность тренировки на выносливость лимитируется запасом гликогена в мышцах, поэтому увеличивать ее следует медленно и постепенно, начиная с 15-20 мин. и доведя до 30-40 мин.

2. Интервал между тренировками на выносливость лимитируется скоростью ресинтеза гликогена. Частые тренировки требуют усиленного углеводного питания в перерывах между тренировками.

3. Важно соблюдать и контролировать среднюю мощность работы, характерную для той или иной направленности тренировки в зависимости от поставленных задач. В противном случае трудно ожидать требуемый запланированный тренирующий эффект, вместо которого неправильно организованная и плохо контролируемая тренировка может привести к чрезмерному воздействию на одну и ту же систему организма и, вследствие этого, к её перенапряжению.

Развития координации: разнообразные движения рук и ног в различных сочетаниях; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты;

Развития гибкости: маховые, наклонные движения, шпагаты, мостики; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, подвижные игры.

#### **Раздел 5. Техническая подготовка.**

Теория: обучение спортсменов технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой игры, приобретение ими специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Практика: техника передвижения: бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугам, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Удары по мячу битой. Удары сверху (топориком). Удар снизу (хвост бобра). Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле.

Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Ловля и передача мяча над собой на разной высоте и о стенку. Отработка навыков в парах,

тройках, четвертках, пятёрках, шестёрках (конверт). Ловля и передача после различных ударов.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт с падением: головой вперёд; ногами вперёд; кувырок вперёд; падение с перекатом.

Техника игры подающего. Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте

#### **Раздел 6. Тактическая подготовка.**

Теория: формирования системы способов ведения игры, способы развития умений и навыков, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами. Виды тактических рисунков, задачи каждого игрока в защите и нападении.

#### **Практика: Тактика нападения.**

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на игровом поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа удара в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при групповой перебежке. Перебежки с города и кона. Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке.

#### **Тактика защиты.**

Уметь точно и своевременно выполнить короткую и среднюю передачи партнеру. Выполнять простейшие и сложные комбинации при осаливании соперника. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к осаливаемому сопернику. Умение оценить 9 игровую ситуацию и осуществлять перемещение без мяча при различных ударах по мячу соперников. Групповые действия.

#### **Тактика защиты**

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, сбоку, «свечой»). Действия подающего при выносе мяча за линию дома.

Групповые действия. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху (вправо, влево). Действия игроков задней линии при ударах сбоку (вправо, влево). Взаимодействие подающего, центрального и правого (левого) дальнего защитников при выполнении перебежки с линии дома. Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона. Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. Взаимодействие игроков передней и задней линии при ударах «свечой». Взаимодействие игроков задней линии при осаливании перебежчика.

Командные действия. Система игры в защите. Действия команды:

- а) при ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру);
- б) при ударе сбоку и «свечой»;
- в) проигрывающей матч;
- г) в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар;
- д) при одиночных перебежках соперника;
- е) при групповых перебежках соперника;
- ж) при ударе, когда мяч улетает за боковую линию;
- з) при самоосаливании соперника. Взаимодействие подающего с игроками передней линии (правого и левого), центрального и игроками задней линии (правого и левого).

**Раздел 7. Учебные и тренировочные игры.**

Практика: переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

**Раздел 8. Участие в соревнованиях**

Практика: соревнования по лапте разного уровня.

**Раздел 9 Контрольные испытания.**

Практика: **текущий контроль (выполнение отдельных нормативов), промежуточная и итоговая аттестация (выполнение контрольных нормативов).**

**V. Организационно-педагогические условия**

Обучение проводится на русском языке. Программа предусматривает применение различных приемов и методов организации образовательного процесса:

- методы: словесный: объяснение, беседа, рассказ; наглядный: показ педагогом, обучающимся, работа по образцу, показ видеоматериалов; практический: тренировочные упражнения, контрольно-тестовые упражнения, учебные игры.

Учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебных групп и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, формирование практических умений и навыков.

При реализации Программы используются следующие **формы организации занятий:**

- учебно-тренировочные занятия, соревнования, открытые занятия, турниры, учебные игры, дидактические материалы.

***Материально-технические условия реализации Программы***

Материально-техническое обеспечение является одним из условий успешной организации занятий по лапте. Для реализации данной программы необходимы оборудование и спортивный инвентарь, **необходимый для занятий:**

1. Бита для игры в лапту	штук 14
2. Манишка для игры в лапту	штук 10
3. Мяч для игры в лапту	штук 50
4. Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 5 кг)	штук 4
5. Мяч футбольный	штук 2
6. Скакалка гимнастическая	штук 14
7. Скамейка гимнастическая	штук 4
8. Стойка для разметки игрового поля	штук 6
9. Утяжелители для ног	пар 14
10. Утяжелители для рук	пар 14
11. Спортивная экипировка	

***Кадровое обеспечение Программы***

Учебно-тренировочные занятия приводятся тренером-преподавателем или педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю Программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства.

Уровень квалификации лиц должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021,

регистрационный №62203) или профессиональным стандартом «Педагог дополнительного образования», утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09. 2021 г. N 652н.

## **VI. Учебно-информационное обеспечение**

### ***Нормативно-правовые акты и документы:***

- 1.Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- 2.Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г.№ 1726-р.);
- 3.Приказ №629 от 27 июля 2022 года «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» Министерства просвещения Российской Федерации;
4. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
5. Федеральный закон от 30.04.2021 N 127-ФЗ «О внесении изменений в ФЗ «О физической культуре и спорта в РФ» и ФЗ «Об образовании в РФ»»;
4. «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей». (СанПиН 2.4.4.3172-14).

### ***Учебные пособия:***

1. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ"Уфимский полиграфкомбинат", 2003;
2. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа для педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996;
3. Володченко В.Ю.: Выходи играть во двор. - М.: Молодая гвардия, 1989;
4. Григорьев В.М.: Играйте в лапту. - М.: Физкультура и спорт, 1988;
5. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. - Уфа: БГПУ, 2000;
6. Лепешкин В.А.: Подвижные игры для детей. Лапта. - М.: Школьная Пресса, 2004;
7. Под общ. ред. П.А. Чумакова: Спортивные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1966;
8. Под ред. Н.П. Воробьёва: Спортивные игры. - М.: Просвещение, 1973;
9. Спортивная лапта. - М.: СпортАкадемПресс, 2000;
10. Якуб С.К.: Вспомним забытые игры. - М.: Детская литература, 1990

### ***Интернет-ресурсы:***

1. Министерство спорта Российской федерации: <http://www.minsport.gov.ru/>
2. Министерство образования Новосибирской области: <https://minobr.nso.ru/>
3. Министерство физической культуры и спорта Новосибирской области: <https://sport.nso.ru/>
4. Федерация лапты России: <http://lapta.ru>
5. Русская лапта: [ruslapta.ru](http://ruslapta.ru)