

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
КРАСНОКАМЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4

Принята на заседании
педагогического совета МБОУ
Краснокаменской СОШ № 4
Протокол № 1
от «31» августа 2023г.



УТВЕРЖДАЮ.
Директор МБОУ
Краснокаменской СОШ № 4
И.В. Каминская
Приказ № 117
от «01» сентября 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности

«Играем в лапту»

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 10 – 12 лет
Срок реализации: 1 год (136 часов)

Автор – составитель:
Учитель физической культуры
Дьяченко Александр Сергеевич

п. Краснокаменск, 2023

Раздел 1.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Играем в лапту» (далее Программа), реализуемая в очной форме и ориентированная на развитие таких качеств, как быстрота, ловкость, выносливость, гибкость, точность. Занятие лаптой способствует развитию у учащихся основных физических качеств, решает и воспитательные задачи, помогает воспитанию дружбы, коллективизма, инициативности, решительности, а так же комплекса положительных психологических качеств, что во многом облегчает решение одной из важнейших задач – физического воспитания школьников

Программа разработана на основе нормативно - правовых документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020).
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р.
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Направленность Программы физкультурно – спортивная, представляет собой алгоритм действий по развитию у учащихся основных физических качеств. В рамках реализации Программы создается образовательная среда для знакомства обучающихся с различными видами спорта, приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, и постепенного расширения теоретических знаний и практических умений и навыков, а так же для повышения функциональных возможностей организма, укрепления здоровья, изучения технических и тактических основ игры, участия в соревнованиях; повышения функциональных возможностей организма, совершенствования спортивно-технических показателей, получения знаний и навыков, необходимых инструктору-общественнику и спортивному судье.

Новизна Программы основана на процессе формирования знания, умений и навыков игры неразрывно связанных с задачей развития умственных и физических способностей учащихся. Программа позволяет сформировать такие важные качества, как порядочность и честность.

Отличительной особенностью Программы является то, что лапта по сравнению с другими игровыми видами спорта является экономически доступной, что в современных условиях играет немаловажную роль.

Актуальность Программы определяется отношением обучающихся к самому себе, своему внутреннему миру, спортивному потенциалу. Открытие самого себя ведёт к

естественному желанию как-то себя проявить. При реализации Программы используются межпредметные связи: история, биология, физика, физическая культура.

Педагогическая целесообразность Программы в решении проблемы занятости свободного времени детей, пробуждения интереса детей к спорту и активному отдыху.

Формы обучения: очная

Срок реализации Программы.

Программа рассчитана на 1 год, 136 часов, 34 недели.

Адресат Программы. Возраст обучающихся от 10 до 12 лет.

Особенности возрастной группы обучающихся.

При разработке Программы учитывались следующие характеристики подростково - юношеского возраста:

- центральным новообразованием возраста является формирование чувства взрослости;
- необходимым условием возраста является организация условий для участия в соревнованиях, где у обучающегося появляется возможность для подлинной оценки и познания себя, а также для признания со стороны взрослых его самостоятельности и активности;
- в данный возрастной период идет развитие самосознания.

Отличительные особенности Программы.

Программа реализуется в очной форме.

Программа рассчитана на 136 часов по 4 часа в неделю.

Количество учащихся в группе не менее 10 человек.

1.2 Цель и задачи Программы

Цель: является воспитание личности, умеющей думать, способной добиваться поставленной цели.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;
2. Развитие двигательных (координационных) способностей;
3. Обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
4. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;
5. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.
6. Овладение школьниками основными техническими и тактическими приемами
7. Развитие двигательных способностей, получение знаний и навыков, необходимых для осуществления физкультурно-спортивной деятельности по русской лапте.

1.3.Содержание Программы.

I. Теоретический материал.

- Краткий обзор появления и развития русской лапты. Появление игры, ее распространение. Особенности инвентаря.
- Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях.
- Развитие русской лапты. Развитие русской лапты в России (этапы развития игры в стране, ее популярность). Правила игры.
- Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Причины травм и их профилактика на занятии. Гигиена и врачебный контроль. Правила безопасности.
- Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по лапте.
- Организация соревнований в классе. Организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация соревнований в школе.
- Судейство соревнований. Оформление документации.

II. Практические занятия.

II.1. Общая физическая подготовка.

1. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.
2. Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин.
3. Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин).
4. Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин.
5. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.). Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.
6. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.
7. Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин.
8. Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин).
9. Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин.
10. Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.
11. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.
12. Имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин., имитация сочетаний ударов справа и слева (на количество повторений за 1 мин.).
13. Имитация перемещений в 3 и 6 -метровой зоне по схеме “треугольник” (на количество повторений за 30 сек.
14. Имитация перемещений в 3 и 6-метровой зоне (на количество повторений за 30 сек.)
15. прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 30 сек.).
16. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.
17. Имитация ударов справа и слева , снизу и сверху на количество повторений за 3 мин.
18. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 2 мин.
19. Занятия различными видами спорта.
20. Изученные ранее специальные упражнения. Выполнение упражнений из других видов спорта.

II.2. Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.
2. Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.
3. Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.
4. Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

II.3. Упражнения с предметами.

1. Скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.
2. Гимнастическая палка. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.
3. Набивной мяч (1-2 кг). Броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.
4. Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м
5. эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м
6. пробегание дистанции до 500 м
7. прыжок в длину с места,
8. прыжок в длину правым и левым боком
9. прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку
10. прыжки вверх с доставанием предметов.
11. Игры с мячом. с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции
12. эстафеты, встречные и круговые.

II.4. Специальная подготовка.

1. Имитационные передвижения
2. Прыжки
3. Шаги
4. Выпады по сигналу
5. Приседания на одной двух ногах по сигналу.
6. Упражнения с битой.
7. Имитационные удары битой слева и справа.
8. Специальная гимнастика для пальцев: сжимание разжимание пальцев охватывающих ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

II.5. Основы техники и тактики игры.

1. Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте.
2. Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках.
3. Ловля мяча с подачи.
4. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры.
5. Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры. Двусторонняя игра.
6. Совершенствование технических и тактических приемов. Удары: снизу и сверху за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Удары сверху, снизу на точность. Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в игре. Двусторонняя игра в лапту

1.4 Планируемые результаты

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы секции являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД:)

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами:

- представлять занятия в секции как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

По итогам освоения Программы, обучающиеся будут

Знать:

- Правила игры в лапту;
- Стойки лаптистов;
- Способы ударов по мячу;
- Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче в момент выполнения передач;

- Условное деление площадки на зоны;
- Групповые и командные взаимодействия игроков;

Уметь:

- Выполнять нижний удар;
- Выполнять верхний удар;
- Выполнять удар с боку;
- Выполнять передачу;
- Выполнять приём мяча;
- Выполнять приём мяча двумя руками сверху;
- Применять технические и тактические действия в игровой подготовке.

Раздел 2.

Комплекс организационно – педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

| № п/п | Год обучения | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Кол-во учебных недель | Кол-во учебных дней | Кол- во учебных часов | Режим занятий | Срок проведения промежуточной и итоговой аттестаций |
|-------|--------------|---------------------|------------------------|-----------------------|---------------------|-----------------------|-----------------|---|
| 1. | 2022-2023 | Сентябрь 2022 | Май 2023 | 34 | 136 | 136 | 2 раза в неделю | Декабрь 2022г. Май 2023г. |

2.2.Условия реализации Программы.

Материально – техническое обеспечение.

Помещения соответствуют санитарно-эпидемиологическим требованиям к учреждениям дополнительного образования.

Спортивное оборудование:

- баскетбольные мячи;
- волейбольные мячи;
- теннисные мячи;
- гимнастическая стенка,
- скакалки;
- бита;
- гимнастические маты;
- гимнастические скамейки;
- набивные мячи.

Спортивные сооружения:

- спортивный зал школы;
- пришкольная площадка.

2.3. Методическое обеспечение программы.

Особенности организации образовательного процесса – реализация Программы проводится в очной форме.

Методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный и др.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: учебно-тренировочное занятие.

Педагогические технологии: технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология коллективной спортивной деятельности, здоровьесберегающая технология.

2.4.Список используемой литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся . Легкая атлетика. Пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Мапслов – М.Просвещение,2011-93с
- 2.Германов, Г. Н. Русская лапта в основе построения вариативной части учебной программы по физической культуре учащихся 10-11-х классов [Текст] / Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев, И. В. Машошина // Культура физическая и здоровье. – 2008. – № 4 (18). – С. 24-31.
3. Готовцев, Е. В. Содержание и направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в русскую лапту 10-16 лет на этапе спортивного совершенствования [Текст] : автореф. дис. канд. пед. наук : 13.00.04 / Готовцев Евгений Владимирович. – М., 2003. – 23 с.
4. Готовцев, Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст] : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж : [б. и.], 2006. – 116 с.
5. Готовцев, Е. В. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст] : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж : [б. и.], 2006. – 131 с.
6. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов = [Текст] / авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2006. – 126 с. 6. Матвеев, Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.
- 7.Примерные программы по учебным предметам. Основная школа. Серия «Стандарты второго поколения». Часть 2. – М.: Просвещение, 2010.
8. Физическая культура 5-6-7 класс: учебник для образовательных учреждений /под ред. М.Я. Виленского- М:Просвещение 2012 -239с.

Рабочая программа на 2022 – 2023 учебный год

| № п/п | Тема занятий | Кол - во часов | Дата занятия | | Форма занятий | Форма контроля | Результаты |
|-------|---|----------------|--------------|----------|---|--|---|
| | | | по плану | по факту | | | |
| 1 | 1. Теория «Краткий обзор появления и развития русской лапты». 2. Развитие скоростных способностей. 3. Игра «Салки», «Русская лапта» | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Теоретический опрос. Прогностический мониторинг | <i>Применять</i> беговые упражнения для развития физических качеств. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений и игр. |
| 2 | 1. Развитие скоростных способностей и способности к ориентированию в пространстве. 2. Теория «Правила игры». 3. Игра «Русская лапта» | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Демонстрировать</i> выполнение беговых упражнений, <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений и игр. Соблюдать правила ТБ. |
| 3 | 1. Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей. 2. Обучение ударов по мячу. 3. Игры: «Русская лапта», «Салки» | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Демонстрировать</i> выполнение беговых упражнений, <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений и игр. Соблюдать правила ТБ. |
| 4 | 1. Развитие скоростных и координационных способностей. Специальные упражнения для рук. 2. Обучение передачи и ловли мяча 3. Игры: «Охота на зайцев», «Русская лапта» | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Устный опрос Практические задания | <i>Выявлять и устранять</i> характерные ошибки в процессе освоения беговых упражнений <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений. |
| 5 | 1. Теория «Развитие русской лапты в России» 2. Развитие физических качеств по методу круговой | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Демонстрировать</i> физические качества <i>Выявлять и устранять</i> характерные ошибки в процессе освоения ударов мяча. |

| | | | | | | |
|-----|--|---|--|---|-----------------------|---|
| | тренировки. 3. Повторения ударов по мячу с ловлей мяча 4. Игры: «Меткие стрелки», «Русская лапта» | | | | | <i>Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений в метании, соблюдать правила безопасности.</i> |
| 6. | 1. Развитие силы и скоростно-силовых способностей. Специальные упражнения. 2. Обучение удара мяча 3. Игры: «Перебежки под обстрелом», комбинированная эстафета «Русская лапта» | 4 | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Демонстрировать выполнение скоростно-силовых качеств. Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения удара мяча Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игры.</i> |
| 7. | 1. Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафета по кругу 2. Обучение передачи мяча с перемещением 3. Игра «Перемена мест», «Русская лапта» | 4 | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания. | <i>Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения передач мяча. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений во время эстафеты. Соблюдать правила ТБ.</i> |
| 8. | 1. Развитие выносливости в индивидуальном темпе бега 2. Обучение ловли и передачи мяча после подачи 3. Игра «Вышибалы» «Русская лапта» | 4 | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания. | <i>Демонстрировать физические способности на выносливость. Соблюдать правила игры. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений</i> |
| 9. | 1. Развитие выносливости в индивидуальном темпе бега 2. Обучение ударов битой слева, справа 3. Игра «Русская лапта» | 4 | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Выявлять и устранять характерные ошибки в процессе освоения ударов по мячу. Демонстрировать выполнение специальных упражнений для развития выносливости Соблюдать правила техники безопасности.</i> |
| 10. | 1. Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы) по методу круговой тренировки. | 4 | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Демонстрировать физические качества. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного</i> |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|-----------------------|--|
| | 2.Обучение тактики игры 3.Теория «Гигиена и врачебный контроль. Правила безопасности». Игры: «Перебежки под обстрелом» «Русская лапта» | | | | | | освоения игровых приемов. Соблюдать правила игры. |
| 11. | 1. Игровые действия лаптиста (передача, бросок, ловля). 2.Эстафета с элементами игры в лапту 3.Игра «Перемена мест». | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Моделировать технику игровых действий и приемов в лапте. Соблюдать правило техники безопасности. Соблюдать правила ТБ.</i> |
| 12. | 1. Тактические действия при игре в лапту (передача, бросок, ловля). 2.Игры: «Меткие стрелок» «Русская лапта» | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Моделировать технику игровых действий и приемов в лапте. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игры</i> |
| 13. | 1. Удары мяча битой на дальность 2.Игры "Салки ", «Русская лапта» | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Соблюдать правила безопасности, Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов в лапте</i> |
| 14. | 1. Обучение ловля мяча с подачи, с передачи 2. Игры «Перебежки под обстрелом» «Русская лапта» | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Использовать игровые действия для развития физических качеств. Соблюдать правила ТБ.</i> |
| 15 | 1.Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы) по методу круговой тренировки. 2.Теория: «Организация и проведение соревнований» 3.Игры по выбору учащихся | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания. | <i>Демонстрировать физические качества. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов. Соблюдать правила игры.</i> |
| 16. | 1. Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы). 2.Тактика игры в | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Демонстрировать физические качества. Взаимодействовать со сверстниками в процессе совместного</i> |

| | | | | | | | |
|-----|---|---|--|--|---|-----------------------|---|
| | лапту 3.Игры «Вышибалы», «Русская лапта» | | | | | | освоения правил игры Соблюдать правила ТБ. |
| 17. | 1. Развитие физических качеств на координацию, ловкость. Полоса препятствий. 2.Работа с мячом с перемещением, в движении, на месте. 3.Игры: «Перетяни канат», «Русская лапта» | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания. | <i>Демонстрировать</i> физические качества. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения упражнений Соблюдать правила ТБ. |
| 18. | 1. Развитие силовых качеств. 2.Повторение передач и ловли мяча. 3Игры: «Перемена мест». «Русская лапта» | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Осваивать</i> технику упражнений на гимнастической стенке. <i>Оказывать</i> помощь сверстникам. |
| 19. | 1. Развитие физических качеств (гибкости, координации, силы) 2.Повторение удара мяча. 3.Игра «Салки», «Вышибалы» | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания. | <i>Составлять</i> физические упражнения из числа разученных упражнений для самостоятельных занятий. |
| 20. | 1.Теория: «Организация и проведение соревнований». 2. Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы) по методу круговой тренировки. 3.Учебная игра в лапту | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | | <i>Демонстрировать</i> физические качества. Соблюдать правила техники безопасности. |
| 21. | 1.Игровые действия лаптиста (передачи мяча, ловля) 2.Повторение ударов мяча различными способами 2.Учебная игра в лапту | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения техники в волейболе. Соблюдать правила безопасности. |
| 22. | 1. Тактические действия в игре (передачи мяча в движении, на месте) 2.Игра «Русская лапта» | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Демонстрировать</i> способности при изучение техники передач в лапте <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместной игры в пионербол. |

| | | | | | | |
|-----|---|---|--|---|----------------------|---|
| 23. | 1. Тактические действия в игре (передачи мяча, подача мяча, ловля) 2. Игра «Русская лапта» | 4 | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместной деятельности в процессе обучения игры в лапте соблюдать правила безопасности. |
| 24. | 1. Тактические действия в игре (передачи мяча, подача мяча и прием мяча) 2. Игра «Перемена мест», «Русская лапта» | 4 | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместной деятельности. Соблюдать правила ТБ. |
| 25. | 1. Теория: «Судейство соревнований». 2. Развитие физических качеств по методу круговой тренировки. 3. Повторение удара по мячу 4. Игра «Русская лапта» | 4 | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Демонстрировать</i> физические качества. <i>Контролировать</i> физическую нагрузку. <i>Соблюдать</i> правила безопасности, |
| 26. | 1. Развитие прыгучести (упражнения со скакалкой) 2. Соревнования «День прыгуна» 3. Учебная игра в лапту | 4 | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе соревнований <i>Соблюдать</i> правила безопасности, |
| 27. | 1. Развитие выносливости (беговые упражнения) 2. Комбинированные действия в игре 3. Игра «Русская лапта» | 4 | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Демонстрировать</i> физические качества на выносливость. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов. <i>Соблюдать</i> правила безопасности. |
| 28. | 1. Развитие силовых качеств (упражнения с отягощением) 2. Учебная игра в лапту 3. Судейство соревнований. | 4 | | Беседа. Игра. Практическое задание. | | <i>Демонстрировать</i> физические качества на силу. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов. |
| 29. | 1. Развитие ловкости и скоростных способностей. 2. Комбинированная эстафета. | 4 | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Демонстрировать</i> физические качества. <i>Использовать</i> игровые действия для развития физических качеств. |

| | | | | | | | |
|---------------|--|------------|--|--|---|----------------------|--|
| | 3. Игра по выбору учащихся | | | | | | |
| 30. | 1. Развитие физических качеств (гибкости, ловкости, силы) по методу круговой тренировки. 2. Тактические действия во время игры в лапту. 3. Игры по выбору учащихся | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Демонстрировать</i> физические качества <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения игровых приемов. |
| 31. | 1. Развитие скоростных способностей и ориентированию в пространстве. 2. Соревнования: Полоса препятствий 3. Игра «Русская лапта» | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | | <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками в процессе совместного освоения беговых упражнений, соблюдать правила безопасности. |
| 32. | 1. Развитие скоростных и скоростно - силовых способностей. 2. Тактические действия во время игры 3. Игра: «Русская лапта» | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Описывать и демонстрировать технику</i> выполнения беговых упражнений. <i>Применять</i> беговые упражнения для развития физических качеств |
| 33. | 1. Теория: «Судейство соревнований». 2. Развитие скоростных и координационных способностей. 3. Учебная игра «Русская лапта» | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практическая работа | <i>Выявлять и устранять</i> характерные ошибки в процессе освоения беговых и прыжковых упражнений. Соблюдать правила игры. |
| 34. | 1. Развитие выносливости (бег до 1000м.) 2. Учебная игра «Русская лапта» | 4 | | | Беседа. Игра. Практическое задание. | Практические задания | <i>Демонстрировать</i> выполнение беговых упражнений Соблюдать правила ТБ. |
| Итого: | | 136 | | | | | |

Приложение 2

Внутренняя оценка личностных и метапредметных результатов (заполняется обучающимися).

Метапредметные результаты подразумевают освоение обучающимися универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных). Обучающиеся сами оценивают сформированности своих регулятивных УУД, используя анкеты. Задание. Внимательно прочитай приведенные утверждения. насколько ты согласен с данным утверждением.? Отметь знаком V

Анкета №1 «Оценка сформированности личностных УУД»

| № | Утверждение | Согласен | Не согласен |
|---|---|----------|-------------|
| 1 | Мне интересно заниматься по данной программе. | | |
| 2 | Я с хорошим настроением выполняю задания, предложенные на занятиях. | | |
| 3 | Я с удовольствием применяю полученные знания на занятиях, как в школе, так и дома. | | |
| 4 | При выполнении заданий на занятиях, я следую плану, предложенному педагогом дополнительного образования | | |
| 5 | Я не перебиваю своих товарищей, когда они отвечают на вопросы педагога, даже если я с ними не согласен. | | |
| 6 | Я стараюсь прислушиваться к мнению моих товарищей и не навязываю свое собственное мнение. | | |
| 7 | Мой успех в выполнении творческой работы зависит от моих стараний. | | |

Анкета № 2 «Оценка сформированности регулятивных УУД»

| № | Утверждение | Согласен | Не согласен |
|---|---|----------|-------------|
| 1 | Сравниваю полученные результаты с поставленными задачами. | | |
| 2 | Умею находить нужную информацию из различных источников. | | |
| 3 | Умею составлять план для выполнения творческой работы. | | |
| 4 | Принимаю участие в различных конкурсах, проектах. | | |
| 5 | Самостоятельно без помощи педагога готовлю сообщение для защиты своей работы. | | |
| 6 | Четко отвечаю на задаваемые мне вопросы. | | |

Анкета № 3 для оценки сформированности познавательных УУД

| № | Утверждение | Согласен | Не согласен |
|---|--|----------|-------------|
| 1 | Во время обсуждения задания, не только высказываю своё мнение, но и выслушиваю других участников группы. | | |
| 2 | Могу заинтересовать ребят, не имеющих особого интереса к выполнению того или иного задания. | | |
| 3 | Нахожу и предлагаю необычные способы решения задач. | | |
| 4 | Если что-то не понятно, могу обратиться за советом к педагогу | | |
| 5 | Умею договариваться с товарищами, уступать (иду на компромисс). | | |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|--|---|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Умеет выстраивать диалог договариваться с товарищами, идет на компромисс. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Познавательные УУД | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сравнивает полученные результаты с поставленными задачами. | . | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Умеет находить нужную информацию из различных источников. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Умеет составлять план для выполнения творческой работы. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Проявляет инициативу: участвует в различных конкурсах, проектах. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Самостоятельно готовит сообщение для защиты своей работы. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Умеет аргументировано, четко отвечать на задаваемые вопросы при доказательстве принятых решений. | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

Общий показатель по группе

| УУД | (%) |
|------------------------------|-----|
| Личностные | |
| Регулятивные | |
| Познавательные | |
| Коммуникативные | |
| ОБОБЩЕННЫЙ ПОКАЗАТЕЛЬ | |

Внешняя оценка сформированных у обучающихся компетентностей.

| Компетентность | Содержание действий | Баллы |
|---------------------|---|-------|
| Коммуникативная | Часто не удовлетворен оценкой своей деятельности другими обучающимися и педагога. | 1 |
| | При работе чаще всего навязывает свое мнение при решении поставленных задач. Редко прислушивается к мнению других детей, не проявляет лояльности при оценивании своих работ и работ обучающихся. | 2 |
| | Проявляет интерес к работе. Старается слушать и понимать собеседника, выполнять правила общения и поведения на занятиях по программе, владеть умениями адекватно оценивать результат собственной деятельности, уважительно относится к выражению видения проблемы другими детьми | 3 |
| | Проявляет инициативу при работе. С интересом слушает, понимает собеседника. Следует правилам общения и поведения на занятиях, адекватно оценивает результат собственной деятельности, уважительно относится к выражению видения проблемы другими детьми. | 4 |
| Информационная | Плохо ориентируется в источниках информации, не умеет вычленять главное. Не использует полученную информацию в спортивной деятельности. | 1 |
| | Оценивает свои спортивные возможности, определяет алгоритм действий при реализации задумки. Умело использует источники информации в спортивной деятельности. | 2 |
| | Умело общается с различными информационными источниками. Использует умения и навыки в области информационных и коммуникационных технологий для: доступа к информации, обработки информации, интеграции информации; оценки информации, создания информации. Объективно оценивает возможности, определяет алгоритм действий, умело расставляет приоритеты при выборе тем, выполнении заданий. | 3 |
| Ценностно-смысловая | Не имеет представления о конечном результате выполняемой работы. Выполняет работу по предложенному педагогом алгоритму. Часто меняет вид деятельности, не умея выстраивать четкой схемы выполнения задания. | 1 |
| | При выполнении работы выбирает облегченные варианты (то, что получается хорошо). Использует ограниченное количество приемов и методов при выполнении задания. Не всегда осознает, как достигнуть конечного результата, выстроить действия для его достижения. | 2 |
| | Использует полученную информацию в спортивной деятельности. Умеет ставить цель и стремится к ее реализации, опираясь на приобретенный ранее опыт. | 3 |
| | освоения материала по нарастающей: от простого - к сложному, выполнять работу выше по уровню сложности. Ставит цели и решает задачи по ее достижению. Проявляет в самостоятельность в спортивной деятельности. | 4 |

Уровни сформированности ключевых компетентностей.

1балл – не достигнут необходимый уровень

2балла – базовый уровень

3балла – повышенный уровень

4балла – спортивный уровень

Уровни усвоения Программы

| Уровни усвоения программы | Характеристики продукта спортивной деятельности | Показатель оценивания | % усвоения (макс. 100%) |
|---------------------------|--|---|-------------------------|
| Минимальный | <ul style="list-style-type: none"> - с нежеланием слушает педагога. - неадекватно реагирует на оценку собственной деятельности. - не ориентируется в источниках информации, не использует полученную информацию в спортивной деятельности. - не имеет представления о конечном результате выполняемой работы. | <p>«1» ниже нормы, неудовлетворительно Поставленная задача не решена</p> | 0-49% |
| Базовый уровень | <ul style="list-style-type: none"> - при работе чаще всего навязывает свое мнение, не проявляет лояльности при оценивании своей работы и работ учащихся. - использует ограниченное количество приемов и методов при выполнении задания. | <p>«2» Норма, зачёт, удовлетворительно. Решение поставленной задачи выполнена с некоторыми недочетами</p> | 50-64% |
| Повышенный уровень | <ul style="list-style-type: none"> - в работе старается слушать и понимать собеседника, выполнять правила общения и поведения на занятиях по программе, владеть умениями адекватно оценивать результат собственной деятельности, уважительно относится к выражению видения проблемы другими детьми - адекватно оценивает свои спортивные возможности, определяет алгоритм действий при реализации задумки. Умело использует источники информации в спортивной деятельности. - умеет ставить цель и стремится к ее реализации, опираясь на приобретенный ранее опыт. | <p>«3» Хорошо. Поставленная задача решена полностью.</p> | 65-74% |

| | | | |
|-------------------------------|--|--|---------------------|
| <p>Спортивный уровень</p> | <p>- инициативен в работе. С интересом слушает, понимает собеседника, адекватно оценивает результат собственной деятельности, уважительно относится к выражению видения проблемы другими детьми.</p> <p>— активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;</p> <p>— проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;</p> <p>— проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;</p> <p>— оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.-</p> <p>Проявляет самостоятельность в спортивной деятельности;</p> <p>-знает роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности;</p> | <p>«4» Отлично. Полностью успешное решение поставленной задачи</p> | <p>75- 100%</p> |
|-------------------------------|--|--|---------------------|