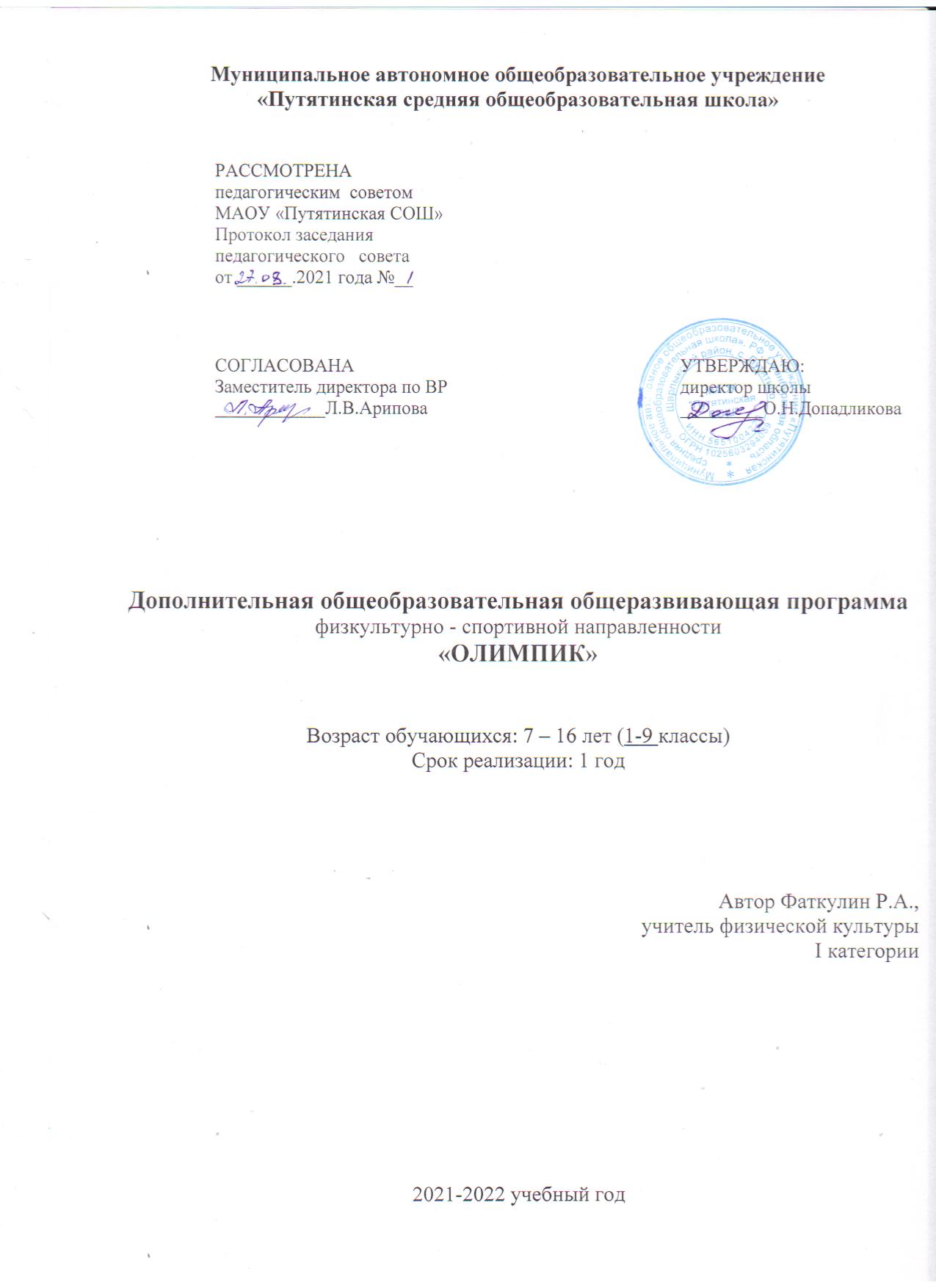
****

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Олимпик» для учащихся 1-9 классов разработана в соответствии с нормативно- концептуальными документами и методическими материалами:

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

2. Концепция развития системы дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"" ;

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам” ;

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

6.«Методические рекомендации по созданию и организации деятельности школьных спортивных клубов в образовательных учреждениях», утверждённых приказом Министерством образования и науки РФ от10.08.2011г.

7.Устав МАОУ «Путятинская СОШ»

Образовательная программа «Олимпик**»**

имеет *физкультурно-спортивную* *направленность*по уровню освоения.Программа предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

*Актуальность* программы - школьный спортивный клуб, являясь наиболее перспективной современно организованной формой развития массовой физической культуры, спорта и туризма среди обучающихся, *имеет статус структурного подразделения школы* и реализует общие цели и задачи, определённые условиями школы. Поддержание и укрепление здоровья нации, приобщение к занятиям физической культурой и спортом уже долгое время является одним из приоритетных направлений развития нашей страны. В настоящее время работа в данном направлении ведется с помощью реализации Федеральной целевой программы «Развитие физической культуры и спорта в РФ до 2020 года».Общее руководство деятельностью спортивного клуба школы осуществляет учитель физкультуры.

*Отличительная особенность* программызаключается в том, что в целях реализации дополнительных общеобразовательных программ, организации внеучебного времени обучающихся и создания наиболее благоприятного режима для их обучения, школьный спортивный клуб осуществляют свою деятельность в течение всего учебного года включая каникулы, в соответствии с утверждённым расписанием занятий по *волейболу, настольному теннису*, *лыжным гонкам, русской лапте.а также планом проведения массовых спортивных мероприятий.*

Участниками общеразвивающей программы «Олимпик» являются учащиеся 1–9 классов.

В спортивном клубе организованы секции:

* лыжные гонки;
* настольные игры (теннис, шахматы, шашки);
* волейбол;
* лапта.

Руководитель секций – учитель физической культуры Фаткулин Р.А.

*Режим работы секций:*

лыжные гонки/волейбол: четверг 17.00 - 18.00

настольные игры/лапта: четверг 16.00 – 17.00

*Форма обучения* – очная.

***Цель программы***:Привлечение обучающихся, родителей, педагогических работников, к регулярным занятиям физической культурой и спортом, формирование здорового образа жизни, организация активного отдыха, повышение уровня физического развития детей и взрослых, а также успешная сдача норм ГТО.

***Задачи:***

1. Образовательные задачи:

- обучение занимающихся основным двигательным действиям;

- формирование культуры движений- освоение знаний об истории и современном развитии роли, и формировании здорового образа жизни;

- обучение навыкам и умениям.

2. Оздоровительные задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;

- повышение уровня разностороннего физического развития, закаливание:

Формирование правильной осанки, профилактика плоскостопия;

- соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил личной гигиены.

3. Воспитательные задачи:

- нравственное воспитание в процессе занятий;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;

- достижение высокого возрастного уровня воспитания физических качеств.

- воспитание чувства товарищества, взаимопомощи:

- подведение занимающихся к выполнению уровней физической подготовленности.

Сроки реализации программы:

Изучение программного материала рассчитано на 0,5 года (40 часов).

Форма занятий

• Групповая работа

• Круговая работа

• Индивидуальная работа Лекция

• Самостоятельная работа

• Учебно-Тренировочная

***Планируемые результаты***

Ожидаемые результаты – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по различным видам спорта. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по различным видам спорта.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся; овладение навыками передвижения на лыжах, игры в волейбол, теннис, русской лапте; формирование знаний по здоровому образу жизни.

**Учебный планзанятий по волейболу**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела,темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | теория | практика |  |
| 1 | Вводное занятие Инструктаж по ТБ | 1 | 1 |  | тестирование |
| 2 | Теоретическая подготовка | 1 | 1 |  | Учебная игра |
| 3 | Техническая подготовка | 2 |  | 2 | Учебная игра |
| 4 | Тактическая подготовка | 3 |  | 3 | Учебная игра |
| 5 | Подвижные игры | 2 |  | 2 | Контрольные нормативы |
| 6 | Соревнования | 1 |  | 1 | Участие в соревнованиях |

*Знания и умения, которые должны приобрести обучающиеся в процессе занятий:*

*знать*

* значение волейбола в развитии физических способностей;
* правила безопасного поведения во время занятий;
* названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
* основное содержание правил соревнований по волейболу;
* жесты волейбольного судьи;
* игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;

*уметь*

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
* выполнять технические приемы и тактические действия;
* контролировать свое самочувствие;
* играть в волейбол с соблюдением основных правил;
* проводить судейство по волейболу.

*Результаты освоения программы*

*личностные*

-положительное отношение к занятиям;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

-не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

*метапредметные результаты:*

*регулятивные*

-выполнять последовательность выполнения действий (под руководством педагога);

-понимать цель выполненных действий;

-при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога;

-самостоятельно выполнять комплексы упражнений.

*познавательные*

-находить нужную информацию для выполнения заданий в справочных источниках, в сети Интернета;

- ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания;

-определять влияние физических упражнений на здоровье человека;

*коммуникативные*

**- у**частвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);

- не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

- рассказывать об истории развития волебола в России и за рубежом.

*предметные*

-выполнять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований;

- получат теоретические сведения о волейболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- улучшат общую физическую подготовку;

-выполнять нормативы по ОФП, тактические действия в волейболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщаться к здоровому образу жизни;

- научатся отбивать мяч: верхняя подача, нижняя подача, со зрительным контролем;

- научатся выполнять блоки;

- научатся выполнять подачу мяча: опущенной рукой в кулаке, поднятой рукой ладонью.

***Календарный учебный график(занятий по волейболу)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля | Дата |
| 1 | Вводное занятие Инструктаж по ТБ на занятиях по волейболу | 1 | Беседа | Устный зачет. | 24.03 |
| 2 | **Теоретическая подготовка**  Изучение основных правил игры,Жесты судей | 1 | Учебно- тренировочное | Тестирование | 31.03 |
| 3 | **Техническая подготовка**приемы подачи мяча | 1 | Учебно- тренировочное | Учебная игра | 07.04 |
| 4 | Способы приема мяча | 1 | Учебно- тренировочное | Учебная игра | 14.04 |
| 5 | **Тактическая подготовка** Командные действия в нападении | 1 | Учебно- тренировочное | Учебная игра | 21.04 |
| 6 | Командные действия при приеме мяча | 1 | Учебно- тренировочное | Учебная игра | 28.04 |
| 7 | Взаимодействие игроков в защите и нападении через блок | 1 | Учебно- тренировочное | Учебная игра | 5.05 |
| 8 | **Подвижные игры**Учебная игра по правилам соревнований. | 2 | Учебно- тренировочное | Контрольная игра | 12.05 |
| 9 | Участие в соревнованиях | 1 | Соревнование | Соревнования | 19.05 |

*Содержание учебного плана*

1. **Вводное занятие. Инструктаж по ТБ (1 ч.)**

Входящий контроль.

*Теория.* Ознакомить учащихся с правилами поведения в спортивном зале

*Практика:*  завести тетрадь по ТБ и охране труда, провести инструктаж под роспись обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы.

Форма контроля: устный зачет.

2. **Теоретическая подготовка (1ч.)**Основные правила игры.

*Теория:* Развитие волейбола в России и за рубежомЛучшие волейболисты России, мира*Практика*: Изучение основных правил игры, Жесты судей.

*Формы контроля*: устный зачет

3. **Техническая подготовка(2ч.)**

*Теория:*Специальные упражнения приема мяча. Быстрота реакции тренируется беговыми прыжковыми упражнениями : бег с низкого старта, с быстрой сменой направления, с ускорением, челночный бег, выпады из различных положений, прыжки вперед и стороны.

*Практика:* регулярное выполнение специальных упражнений.

*Форма контроля*: сдача нормативных требований.

4. **Тактическая подготовка*(3* ч.)**

*Теория*: действия игрока в защите, подачи, нападении

*Практика:* Защитные действия при блокировании мяча.

*Форма контроля:* тренинг,

5. **Подвижные игры** (2ч)

Практика: контрольные игры с заданиями

6.**Соревнования(1 ч.)**

*Теория*: соревнования, учебные игры

*Практика:*соревнования, контрольные игры с заданиями, тестирование.

*Форма контроля:* контрольная игра (определение уровня технико-тактической подготовленности).

*Формы аттестации:*

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка по итогам деятельности объединения, грамоты, дипломы за участие и победу.

***Учебный планзанятий по настольному теннису***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | теория | практика |  |
| 1. | Вводное занятие Инструктаж по ТБ  ВФСК ГТО - история возникновения и развития комплекса | 1 | 1 |  | Устный зачет. |
| 3. | Подготовка к сдаче норм ВФСК ГТО | 12 | 2 | 10 | Контрольные нормативы |
| 5 | Теоретическая подготовка | 10 | 10 |  | Тестирование |
| 6 | Техническая подготовка | 23 |  | 23 | Учебная игра |
| 7 | Тактическая подготовка | 11 |  | 11 | Учебная игра |

*Знания и умения, которые должен приобрести обучающийся в процессе занятий по программе:*

*знать*

* значение настольного тенниса в развитии физических способностей;
* правила безопасного поведения во время занятий;
* названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
* основное содержание правил соревнований по настольному теннису ;
* жесты судьи;

*уметь*

* соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
* выполнять технические приемы и тактические действия;
* контролировать свое самочувствие;
* играть в настольный теннис с соблюдением основных правил;
* проводить судейство

*Результаты освоения программы*

*личностные*

-положительное отношение к занятиям;

-развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

-не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

*метапредметные результаты:*

*регулятивные*

-выполнять последовательность выполнения действий (под руководством педагога);

-понимать цель выполненных действий;

-при выполнении физических упражнений следовать инструкциям педагога;

-самостоятельно выполнять комплексы упражнений.

*познавательные*

-находить нужную информацию для выполнения заданий в справочных источниках, в сети Интернета;

- ориентироваться в материале: определять умения, которые будут сформированы на основе изучения данной темы, определять круг своего незнания;

-определять влияние физических упражнений на здоровье человека;

*коммуникативные*

**- у**частвовать в диалоге; слушать и понимать других, высказывать свою точку зрения на события, поступки;

- выполняя различные роли в группе, сотрудничать в совместном решении проблемы (задачи);

- не создавать конфликты и находить выход из спорных ситуаций

- рассказывать об истории развитиянастольного тенниса в России и за рубежом.

*предметные*

-выполнять правила техники безопасности на занятиях и во время соревнований;

- получат теоретические сведения о настольном теннисе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- улучшать общую физическую подготовку;

-выполнять нормативы по ОФП, ГТО;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

- научатся выполнять технические приемы в игре;

- научатся правилам судейства игры.

***Календарный учебный график***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля | Дата |
| 1 | Вводное занятие Инструктаж по ТБ  ВФСК ГТО - история возникновения и развития комплекса | 1 | Беседа  Презентация | Устный зачет.  Контрольные нормативы | 13.01 |
| 2 | ***Теоретическая подготовка***  История возникновения настольного тенниса  Изучение основных правил игры, ведение счета | 1 | Учебно- тренировочное | Тестирование | 20.01 |
| 3 | ***Техническая подготовка***Стойка теннисиста, хватка ракетки | 1 | Учебно - тренировочное | Учебная игра | 27.01 |
| 4 | Передвижение шагами, прыжками, основные положения | 1 | Учебно- тренировочное | Учебная игра | 03.02 |
| 5 | Техника перемещений близко у стола и в средней зоне | 1 | Учебно- тренировочное | Учебная игра | 10.02 |
| 6 | Перемещения игрока при сочетании ударов справа и слева | 1 | Учебно- тренировочное | Учебная игра | 17.02 |
| 7 | ***Тактическая подготовка***  Свободная игра на столе | 1 | Учебно- тренировочное | Учебная игра | 24.02 |
| 8 | Основные тактические варианты игры | 1 | Учебно- тренировочное | Учебная игра | 03.03 |
| 9 | Организация и проведение школьных соревнований | 1 | Организация соревнований | Соревнования | 10.03 |
| 10 | Разбор проведенных игр  Устранение ошибок | 1 | Учебно- тренировочное | Учебная игра | 17.03 |

*Содержание учебного плана*

1. **Вводное занятие. Инструктаж по ТБВФСК ГТО - история возникновения и развития комплекса. (1 ч.)**

*Теория.* Ознакомить учащихся с правилами т.б., презентация

*Практика:*  провести инструктаж под роспись обучающихся, подкрепляя личной подписью. Занести проведение инструктажа в учебный журнал группы;тестирование.

Форма контроля: устный зачет.

**2.Теоретическая подготовка (1 ч.)**

*Теория:* жесты судей в игре

*Практика:*судейство игры

*Форма контроля:*судейство игры

6.**Техническая подготовка(4 ч.)**

*Теория*: жесты судей в игре

*Практика:*учебно- тренировочное

*Форма контроля:* судейство игры

7. **Тактическая подготовка(4 ч.)**

*Теория*:учебно – тренировочное

*Практика:*соревнований

*Форма контроля:* учебная игра

*Формы аттестации:*

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: аналитическая справка по итогам деятельности объединения, грамоты, дипломы за участие и победу

***Учебный план занятий по лыжным гонкам***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/ контроля** |
| **Всего** | **теория** | **практика** |  |
| 1. | Основы знаний | 1 | 1 |  | Устный зачет. |
| 2. | Специальная  физическая  подготовка | 2 | 1 | 1 | Контрольные нормативы |
| 3 | Техническая и практическая подготовка | 6 |  | 6 | прохождение дистанции |
| 4 | Соревнования | 1 |  | 1 | нормативы |

**Содержание программы**

***Теоретические знания***.

1. Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире. Правила проведения и техники безопасности на занятиях. Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

2. Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Транспортировка лыжного инвентаря. Правила ухода за лыжами и их хранение. Индивидуальный выбор лыжного снаряжения.

Значение лыжных мазей. Подготовка инвентаря к тренировкам и соревнованиям. Особенности одежды лыжника при различных погодных условиях.

3. Гигиена, закаливание, режим дня, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.

Личная гигиена спортсмена. Гигиенические требования к одежде и обуви лыжника. Значение и способы закаливания. Составление рационального режима дня с учетом тренировочных занятий. Значение медицинского осмотра. Краткие сведения о воздействии физических упражнений на мышечную, дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма спортсмена. Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Объективные и субъективные критерии самоконтроля. Подсчет пульса.

4. Краткая характеристика техники лыжных ходов. Соревнования по лыжным гонкам.

Значение правильной техники для достижения высоких спортивных результатов. Основные классические способы передвижения на равнине, пологих и крутых подъемах, спусках. Стойка лыжника, скользящий шаг, повороты, отталкивание ногами, руками при передвижении попеременнымдвухшажным и одновременными ходами. Типичные ошибки при освоении общей схемы попеременногодвухшажного и одновременных лыжных ходов.

Отличительные особенности конькового и классического способов передвижения на лыжах. Задачи спортивных соревнований и их значение в подготовке спортсмена. Подготовка к соревнованиям. Оформление стартового городка, разметка дистанции. Правила поведения на соревнованиях.

***Практические занятия.***

Специальная физическая подготовка.

Специальные упражнения разделяются на две подгруппы:

а) специально подготовительные;

б) специально подводящие.

Специально подготовительные упражнения применяются для развития физических и волевых качеств применительно к лыжным гонкам. Специально подводящие упражнения применяются с целью изучения элементов техники способов передвижения на лыжах. В группу специальных упражнений включаются упражнения, избирательно воздействующие на отдельные группы мышц, участвующие в определенных движениях, в способах передвижения на лыжах (например, в отталкивании), а также широкий круг имитационных упражнений (на месте и в движении). Имитационные упражнения могут применяться как для совершенствования отдельного элемента техники, так и для нескольких элементов (в связке). В начале подготовительного периода имитационные упражнения, применяемые в небольшом объеме, используются как средство обучения и совершенствования элементов техники. Это разделение несколько условно, так как при выполнении упражнений, например на быстроту, развиваются и другие качества, в частности сила мышц. Длительное выполнение разнообразных упражнений в какой-то мере способствует повышению и общего уровня выносливости.

Упражнения для развития выносливости:

1. Бег на средние и длинные дистанции (по дорожке и кросс).

2. Смешанное передвижение по пересеченной местности (чередование ходьбы и бега, бега и имитации в подъемы).

Все упражнения на развитие выносливости выполняются с умеренной интенсивностью и длительностью в зависимости от этапа, периода, возраста и подготовленности:

1. Бег на короткие дистанции (30-100 м).

2. Прыжки в высоту и длину с места (одиночные, тройные, пятерные и т.п.) и с разбега.

3. Беговые упражнения спринтера.

4. Спортивные игры. Все упражнения на развитие быстроты выполняются с максимальной скоростью (интенсивностью), количество повторений до начала ее снижения, а также в зависимости от возраста и подготовленности спортсменов.

Техническая подготовка.

Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанции от 2 до 10 км на время. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим ударом по воротам, в соревнованиях с партнером за овладение мячом. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорения под уклон 3-5°. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками. Эстафетный бег. Обводка препятствии, (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 м (15-20 м с максимальной скоростью, 10-15 м медленно и т.д.)

**Календарно-учебный план занятий по лыжным гонкам**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля | Дата |
| 1 | Основы знаний | 1 | Беседа | Устный зачет. | 13.01 |
| 2 | **Специальнаяфизическая**  **подготовка**  Имитационные упражнения | 1 | Учебно- тренировочное | наблюдение | 20.01 |
| 3 | Передвижение на лыжах | 1 | Учебно- тренировочное | наблюдение | 27.01 |
| 4 | **Техническая и практическая подготовка**  Передвижение классическими лыжными ходами | 2 | Учебно- тренировочное | наблюдение | 03.02  10.02 |
| 5 | Техника спуска со склонов, преодоление подъемов | 1 | Учебно- тренировочное | наблюдение | 17.02 |
| 6 | Торможение и повороты | 1 | Учебно- тренировочное | наблюдение | 24.02 |
| 7 | Знакомство с основными элементами конькового хода. | 2 | Учебно- тренировочное | наблюдение | 03.03  10.03 |
| 8 | Участие в соревнованиях | 1 | Соревнование | нормативы | 17.03 |

**Планируемые результаты**

Ожидаемые результаты – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по лыжным гонкам. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения по лыжным гонкам.

Динамика индивидуальных показателей развития физических качеств, обучающихся; овладение навыками передвижения на лыжах; формирование знаний по здоровому образу жизни.

**Учебно - тематический план направления лапта**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Наименование темы | Кол.часов | Теория | Практика |
| 1 | **Теоретическая подготовка**  Основные правила игры в лапту.  Стойки и передвижения игроков.  Развитие русской лапты в России. Стойка игрока. | 1 | 1 |  |
| 2 | **Техническая подготовка**  Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в лапту. | 1 |  | 1 |
| 3 | **Тактическая подготовка**  Основы техники и тактики игры. Ловля мяча после передачи партнера.  Упражнения по самостраховке при падении. ОФП. | 3 |  | 3 |
| 4 | **Учебные и тренировочные игры**  Круговая тренировка на совершенствование технических приемов (наброс мяча, осаливание, прием и передача, удар битой). | 4 |  | 4 |
| 5 | **Контрольные испытания**Установка игрокам перед соревнованиями и разбор проведенных игр. | 1 |  | 1 |

***Планируемые результаты:***

За время прохождения программы обучающиеся получают необходимые знания и представления о спортивной игре - лапта, об элементах техники и тактике игры.

Личностные результаты:

 Сформированность умения правильно применять спортивно-оздоровительные технологии через занятия лаптой.

 Освоение соответствующего возрасту уровня ОФП и практическое освоение техники лапты,

Метапредметные результаты:

Регулятивные

- Определяет и формулирует цель деятельности на занятии с помощью преподавателя, а далее самостоятельно;

- Сформированность умения высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учиться работать по предложенному педагогом плану;

- Сформированность умения совместно с педагогом и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности обучающихся на занятии.

Познавательные:

- Сформированность навыка находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- Сформированность навыка перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы на занятии.

Коммуникативные:

- Овладение умением взаимодействовать, совместно определяя общую цель и пути ее достижения, договариваться о распределении функций и ролей, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- - Сформированность навыка учебного сотрудничества, умения договариваться о правилах общения и поведения и следовать им при совместной работе по решению поставленной задачи.

Результаты по профилю программы:

- Представляет физическую культуру как средство укрепления здоровья.

- Взаимодействует со сверстниками по правилам проведения игр и соревнований по лапте;

- Выполняет технические действия лапты, применяет их в игровой и соревновательной деятельности.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

**СОДЕРЖАНИЕПРОГРАММЫ*.***

1. **Теоретическая подготовка. 1 час**

История развития лапты. Основные правила игры. История развития, её перспективы; Оборудование, игроки, запасные, судьи и их обязанности, нарушения и наказания.

Форма проведения занятия: теоретическое занятие

Техника безопасности во время занятий лаптой. Причины травматизма, виды страховки и помощи, требования к спортивной одежде и обуви, инвентарю, организация и проведение занятий; Правила поведения на занятиях, оказание первой медпомощи.

Форма проведения занятия: теоретическое занятие

**2. Техническая подготовка. 1 час**

Техника передвижения. Удары по мячу битой. Удары сверху (топориком). Удар снизу (хвост бобра). Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Ловля мяча. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, учебная игра

**3. Тактическая подготовка. 3 часа**

Правильное расположение на игровом поле. Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия. Тактика защиты.

Форма проведения занятия: учебно-тренировочное занятие, учебная игра

**4. Учебные и тренировочные игры. 5 часов** Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Форма проведения занятия: учебная игра, тренировочная игра

***Календарный учебный график(занятий по направлению ЛАПТА)***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Форма занятия | Форма контроля | Дата |
| 1 | Основные правила игры в лапту.  Стойки и передвижения игроков. | 1 | Беседа | Устный зачет. | 24.03 |
| 2 | **Техническая подготовка** Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в лапту | 1 | Учебно- тренировочное | Учебная игра | 31.03 |
| 3 | . **Тактическая подготовка** Основы техники и тактики игры | 1 | Учебно- тренировочное | Учебная игра | 07.04 |
| 4 | Ловля мяча после передачи партнера. | 1 | Учебно- тренировочное | Учебная игра | 14.04 |
| 5 | Упражнения по самостраховке при падении. ОФП. | 1 | Учебно- тренировочное | Учебная игра | 21.04 |
| 6 | **Учебные и тренировочные игры** | 1 | Учебно- тренировочное | Учебная игра | 28.04 |
| 7 | Тактика нападенияИндивидуальные действия с мячом. Групповые действия.  Командные действия. | 2 | Учебно- тренировочное | Учебная игра | 5.05 |
| 8 | Тактика защиты | 1 | Учебно- тренировочное | Контрольная игра | 12.05 |
| 9 | Учебная игра по правилам соревнований. | 1 | Соревнование | Соревнования | 19.05 |