** 1.Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа является основным документом, определяющим направленность и содержание тренировочного и воспитательного процессов в МАОУ «Центр дополнительного образования» «ОЛИМП» МР Буздякский район РБ и составлена на оснований :

1. Федерального закона «Об образовании в РФ» от 29.12.12 № 273 – ФЗ;
2. Федерального закона « О физической культуре и спорте в РФ» от 04.12.07.№ 329 – ФЗ( ред.от 07.06.13);
3. Приказа Минобрнауки РФ от 29.08.13. № 1008 « ОБ утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
4. Приказа Минспорта РФ от 27.12.13.№ 1125 « Об утверждении особенностей организации осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;
5. Приказа Минздравсоцразвития РФ от 09.08.10. №613-н «ОБ утверждении порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий »
6. Устава МАОУ «Центр дополнительного образования «ОЛИМП» МР Буздякский район Республики Башкортостан;

Образовательной программы МАОУ «Центр дополнительного образования «ОЛИМП» МР Буздякский район Республики Башкортостан

**Направленность программы** «Русская лапта» по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – досугово-специальной; по форме организации – кружковой; по времени реализации – длительной подготовки.

Предмет изучения обучающей программы «Лапта» – история развития национальной игры «Русская лапта», ее содержание, правила, техника и тактика. Техника и тактика игры базируются на естественных и элементарных движениях человека, доступных овладению детьми, а переменный характер физических нагрузок не вызывает чрезмерного утомления и отрицательных эмоций.

***Цель программы***:

Возрождение народной подвижной игры «Лапта» и распространение игрового опыта прошлых поколений. Формирование физической культуры личности воспитанников, с учётом возрастных особенностей и оздоровление учащихся посредством игры «Лапта» Содержание занятий позволяют решать задачи физического воспитания:

**Задачи программы:**

***развиваюшие:***

* на основе культурных традиций и известных разновидностей игры в лапту разработать спортивный вариант игры для детей и подростков;
* адаптировать технологии спортивной подготовки к потребностям и условиям физического воспитания школьников;
* формировать мотивационные механизмы ценностного отношения к исконным национальным традициям воспитания и поддержания здоровья подрастающего поколения;

***образовательные:***

* формировать двигательные умения и навыки детей и подростков средствами народной игры;
* комплексное воздействовать на развитие основных физических качеств учеников;

***воспитательная:***

* воспитывать положительные психологические качества личности.

Учебное содержание каждого из разделов изложено для всех групп без разделения по годам обучения. Спортивные правила игры для взрослых адаптированы для учащихся детского и подросткового возраста.

Учебная программа по мини-лапте разработана на основе содержания национальной игры «Русская лапта» для учащихся 8–11 лет общеобразовательных школ, занимающихся в спортивных кружках или секциях детско-юношеских спортивных школ и детско-юношеских клубов спортивной подготовки.

**2. Общая характеристика курса**

Лапта — это одна из первых командных игр древнерусской культуры. Первые упоминания об этой игре относятся к XIV веку. Много принадлежностей для лапты было обнаружено при раскопках Новгорода.

Богатые традиции игры в "Русскую лапту", имевшиеся в нашей стране, не позволили ей исчезнуть окончательно, и достаточно было поддержки на официальном уровне, чтобы началось ее второе рождение.

Эта игра не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специально фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность. Особая ценность этой игры в том, что начинать заниматься ею можно с дошкольного возраста и продолжить эти занятия в течение многих лет жизни. Кроме того, для игры не нужны дорогостоящий инвентарь, специальная спортивная форма и оснащенные аппаратурой игровые площадки. В условиях средней школы в лапту можно играть круглогодично.

Игра доступна всем, так как включает в себя естественные двигательные действия и не требует от игроков специальной подготовки. «Русская лапта» выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в изменяющихся ситуациях. Игровые поединки безопасны и достаточно просты в организации, не требуют от занимающихся специальной подготовки и могут проводиться в условиях спортивного зала или открытой спортивной площадки.

Игровая деятельность ориентирована не столько на результат, сколько на сам процесс, поэтому обучающиеся не боятся, не комплексуют из-за того, что у них что-то не получается. Они полностью отдаются игре, так как игра имеет одну важную особенность: двуплановость. С одной стороны, играющий осуществляет реальное действие, с другой - многие моменты этой деятельности носят условный характер, позволяют отвлечься от реальной ситуации, действовать в воображаемой обстановке.

"Русская лапта" может носить как чисто оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование молодежи. Использование лапты как средства физической культуры в оздоровительных целях, несомненно, будет способствовать формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем и органов организма занимающихся, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни,

формированию личностных качеств и позитивных черт характера. Кроме того, надо полагать, что лапта должна повышать анаэробные возможности человека, от которых зависят качества, необходимые для его выживания в экстремальных ситуациях.

Игра на свежем воздухе, особенно в весенне-осенние периоды, без сомнения, должна последовательно повышать устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, а также вредным влияниям неблагоприятной внешней среды нашего региона.

***Педагогические принципы и идеи.***

Были выбраны следующие педагогические принципы и идеи:

* гуманизация образования;
* личностно-ориентированный подход;
* научность;
* интеграция;
* осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребёнка;
* соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

***Методы и формы работы****:*

* эвристический;
* исследовательский;
* поощрения;
* интеграции;
* игровой;
* беседы

**3. Личностные и метапредметные результаты**

***Личностные***

* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
* формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
* ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
* формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
* формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
* проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат

***Метапредметные результаты***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
* приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
* продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач во внеурочной деятельности;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектом и процессами;

**4. Содержание курса**

***1.Теоретическая подготовка***

*1.1. Развитие русской лапты в России*

Развитие лапты в России. Значение и место лапты в системе физического воспитания. Российские соревнования по русской лапте: чемпионат и Кубок России. Современная лапта и пути ее дальнейшего развития. Федерация русской лапты России. Лучшие команды России, тренеры и игроки.

*1.2.Общая и специальная физическая подготовка*

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей всех систем организма.

Краткая характеристика средств общей физической и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий. Возрастная периодизация развития двигательных способностей. Средства и методы формирования основных двигательных качеств.

***2. Техническая подготовка***

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов игры. Анализ выполнения технических приемов, применяемых в различных игровых ситуациях. Контрольные упражнения по технической подготовке для юных спортсменов. Основные ошибки в технике игры, пути их устранения.

***3.Тактическая подготовка***

Классификация тактики игры. Игра в нападении: удары битой, перебежки. Командная тактика: атакующие комбинации одновременных действий из кона и города.

Тактика игры в защите: расположение игроков в линию, веером. Ловля и передача с задней линии в переднюю часть игрового поля.

Осаливание игрока, несущего два очка. Зависимость тактического построения игры от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков своей команды, размера игрового поля, метеорологических условий и других факторов.

***4.Правила игры. Организация и проведение соревнований***

Основные правила игры в мини-лапту. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия и ее обязанности.

Судейская бригада, права и обязанности судей. Назначение судей.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Технические требования, предъявляемые к игровому полю и инвентарю.

**5. Тематический план**

|  |
| --- |
| **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВНИЕ**  |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности. Роль физической культуры и спорта в формировании личности. | 1 |
| 2 | Социальное значение спорта, состояние и развитие лапты. | 1 |
| 3 | Оборудование и инвентарь, правила техники безопасности. | 1 |
| 4 | Правила игры в русскую лапту. | 1 |
| 5 | Основы техники и тактики игры. | 1 |
| 6 | Организация и проведение соревнований. | 1 |
| 7 | Общая физическая подготовка. | 1 |
| 8 | Спец. физическая подготовка. | 1 |
| **9** | Техника игры в нападении. | 1 |
| 10 | Техника игры в защите. | 1 |

**6. ЛИТЕРАТУРА**

1. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа для педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.

2. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2003.

3. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. - Уфа: БГПУ, 2000. 6. Костарев А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2001.

4. Теоретическая подготовка юных спортсменов /Под общ. ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.

5. Ноздрин А. М. «Русская лапта в сельской общеобразовательной школе». 2008 г.

6. Валиахметов Р. М. «Лапта» 2007 г.

7. Ковалёв В.Д., Ткаченко В.Д «От русской лапты к софтболу» 2009г.

8. Организация работы спортивных секций в школе. Автор-составитель А. Н. Каинов. 2009 г.

