

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Курганской области
Частоозерский отдел образования Администрации Частоозерского муниципального
округа
МКОУ "Восточная средняя общеобразовательная школа

Согласовано на заседании
педагогического совета

Протокол № 1
от 28.08.23 г

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ «Восточная СОШ»
Тронских Е. Л./
Приказ № 28
от 28.08.23 г



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО – СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ
«ЛАПТА»

Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации: 1 год

Составитель: Смирнов Александр Валентинович,
учитель физической культуры, первая категория

село Восточное
2023

Пояснительная записка

Программа разработана на основе программы В.А. Лепешкина «Подвижные игры для детей «Лапта», г. Москва. «Школьная пресса». 2009 г.

В культуру каждого народа входят созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство. Русские народные игры имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Помимо сохранения народных традиций игры оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи. Так, П.Ф. Лесгафт, создавший научно обоснованную систему физического воспитания, рассматривал народные игры как одно из действенных средств физического развития и воспитания.

Русская лапта - старинная русская игра, увлекательная и полезная, в которую играют более трехсот лет. В ходе игры участникам приходится бегать, прыгать, метать, делать внезапные остановки, повороты, стремительные рывки - все это содействует всестороннему физическому развитию игроков, воспитанию выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, а также воли к победе, чувства коллективизма. Несложный инвентарь и оборудование позволяют культивировать лапту в школе почти без материальных затрат.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Дополнительная общеразвивающая программа по лапте разработана в соответствии с законами, нормативно правовыми актами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273ФЗ.

- Приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

- Федеральный Закон РФ от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 26 декабря 2014 г. № 1076 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта лапта».

- Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей СанПиН 2.4.4.3172-14

Данная программа разработана для детей, обучающихся в спортивно-оздоровительных группах. Содержание программы может ежегодно незначительно корректироваться в зависимости от условий реализации.

Групповые занятия рассчитаны на 34 часа в год (68 часов за два года).

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения ЛАПТЫ как вида спорта. ЛАПТА – именно такая игра, которая может удовлетворить большинство требований к воспитывающей игре. Как командная игра, она требует проявления товарищества, солидарности и ответственности друг за друга, учит согласовывать свои действия с действиями товарищей. В то же время ЛАПТА характеризуется интенсивностью и разнообразием двигательных действий. Это бег, прыжки, метание мяча, ловля, удар битой. У игроков вовлекаются в динамическую работу все группы мышц, увеличивается подвижность в суставах, активизируется обмен веществ, что благоприятно сказывается на

общем физическом и эмоциональном состоянии детей и подростков. Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но физически хорошо развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (например, игрока, хорошо ловящего мяч, ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Цель и задачи учебного курса

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
 - сохранить и укрепить здоровье детей, привить навыки здорового образа жизни посредством игры русская лапта;
 - обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, а также применением их в различных по сложности условиях;
 - создание системы отбора учащихся для занятий в спортивных секциях;
 - приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке;
 - удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
 - формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
 - воспитать моральные и волевые качества воспитанников, содействовать развитию чувства товарищества и взаимопомощи.
 - выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.
 - профилактика правонарушений, преступлений.
- обучающие:**
- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
 - развить необходимые физические качества: (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту реакции, меткость);

- научить правильному выполнению ударов по мячу.

- развивающие:

- способствовать укреплению здоровья;
- содействовать гармоничному физическому развитию;
- развить двигательные способности детей;
- выработать у учащихся умения применять полученные знания на практике;

• создать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.п.

- воспитательные:

• воспитать положительные черты характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;

• воспитать координационные способности; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

• привить любовь к спорту, навыки здорового образа жизни;

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, участие в соревнованиях.

Отличительные особенности программы физкультурно – спортивной направленности «Лапта» заключаются в возрождении и популяризации забытой и любимой игры русского народа.

Теоретической основой данного курса являются:

- Меры безопасности и профилактика травматизма. Правила поведения в спортивном зале и на спортивной площадке. Правила пользования спортивным инвентарем. Спортивный травматизм и меры его предупреждения. Раны и их разновидности, ушибы, растяжения, разрывы мышц и связок, сухожилий. Кровотечения их виды и меры остановки.

Повреждения костей (ушибы, переломы). Доврачебная помощь пострадавшим.

- Физическая культура и спорт в России Физическая культура как составляющая общенациональной культуры, одно из основных средств воспитания всесторонне развитой личности, адаптированной к жизни в современном обществе, обладающей активным гражданским самосознанием. История развития физической культуры и спорта. История развития видов спорта. Олимпийское движение. История выступления российских спортсменов на олимпийских играх, чемпионатах Европы и мира.

- Спортивная гигиена и режим. Профилактика вредных привычек. Общие гигиенические требования к занимающимся с учетом специфических особенностей. Режим дня, учебных и спортивных занятий, отдыха. Гигиенические требования к спортивной одежде. Гигиена сна и питания, питьевой режим, регулирование веса спортсмена. Понятие здорового образа жизни (ЗОЖ). Использование естественных факторов природы для закаливания организма, народные методы оздоровления и профилактики простудных заболеваний. Вред алкоголизма, наркомании и курения табака. Методы профилактики заболевания СПИД.

- Общие сведения о строении и функциях организма. Влияние физической культуры и спорта на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма и его функциях. Костная система и её развитие. Мышечный и связочный аппарат, общие сведения о расположении основных мышечных групп. Влияние физических упражнений на их развитие, увеличение массы и работоспособность. Дыхательная и сердечнососудистая системы, нервная система. Спортивная тренировка как процесс совершенствования функциональной системы организма. Понятие о разумном сочетании работы и отдыха, утомлении и восстановлении энергетических затрат. Перетренировка - как временное нарушение координации функций организма и снижение работоспособности. Методы восстановления

- Самоконтроль на занятиях. Задачи, формы и организация самоконтроля. Понятие спортивной формы. Методы её диагностики. Учёт объективных и субъективных показателей: вес, рост, спирометрия, динамометрия, пульс, давление, общее самочувствие. Дневник самоконтроля.

Русская лапта – двухсторонняя командная игра с мячом и битой. Играют две команды по 10 человек. Игроки одной из них выбивают битой-лаптой (длиной 60-110 см) мяч (диаметром 6-7 см, весом 50-70 г) как можно дальше и во время его полета бегут через поле игры и обратно. Игроки другой стараются поймать мяч и попасть им в одного из соперников. Игра проводится на площадке длиной 40-55 м и шириной 25-40 м. Бита должна быть цельнодеревянной, без дополнительной обмотки, диаметром 5 см. Диаметр ее рукоятки не менее 3 см, длина – не более 30 см. Конец рукоятки имеет утолщение, обеспечивающее безопасность при проведении ударов по мячу. Каждый игрок может пользоваться индивидуальной битой, соответствующей установленным размерам. Одна команда считается бьющей, другая – водящей. После удачного удара лаптой по мячу игрок бьющей команды старается добежать до конца поля, где находится «дом», и затем вернуться обратно. Каждый игрок, совершивший такой успешный пробег, дает команде 2 очка. Если его «осалят» мячом, то команда бьющих идет водить в поле. Выигрывает команда, набравшая больше очков за 60 минут игры, разделенной на две половины. Таким образом, цель одной команды – совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде очки. Цель другой команды – не дать соперникам сделать перебежки, осаливая мячом и, поймать больше «свечей», причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки, если не произойдет переосаливание (ответное осаливание).

Принципы, на которых базируется программа:

- учет индивидуальных особенностей и возможностей учащихся;

- единства общей и специальной подготовки;
- волнообразности и вариативности нагрузок;
- единства взаимосвязи структуры соревновательной деятельности и структуры подготовки;

- возрастной динамики развития учащихся. Реализация указанных принципов позволяет учитывать как возрастные особенности учащихся, так и требования, которые будут предъявлены к ним в будущем на дальнейших этапах подготовки.

Применяемые технологии:

Роль программы в образовательном маршруте обучающегося заключается в том, что в процессе обучения по данной программе:

- Обучающийся будет знать.
 - Правила поведения учащихся при занятиях спортом.
 - Общие гигиенические требования. Режим дня спортсмена.
 - Основные исторические события в развитии физкультуры и спорта. Краткую историю олимпийского движения.
 - Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.
 - Общее понятие о технике спортивного упражнения.
 - Основные правила проведения соревнований в избранном виде спорта. Права и обязанности участников соревнований.
- Обучающийся будет уметь:
 - Проводить самостоятельную разминку.
 - Выполнять основные легкоатлетические упражнения – бег, прыжки, метания с проявлением максимальных усилий.
 - Выполнять общефизические упражнения.
 - Выполнять нормативы контрольно-переводных испытаний.
- Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи:
 - Спланировать собственный режим труда и отдыха.

- Соблюдать личную гигиену.
- Использовать простейшие виды закаливания.
- Соблюдать меры безопасности.

- Обучающийся способен проявлять следующие отношения:

- Умение работать в команде.
- Стабильное посещение занятий, дисциплинированность и трудолюбие.

Обоснование отбора содержания и общей логики и последовательности его изучения:

Лапта – полезная и увлекательная игра, не требующая особых дорогостоящих принадлежностей и специальных фундаментально оборудованных площадок. Основу игры составляют естественные движения: бег, прыжки, броски мяча и т.д. Игра в лапту способствует физическому развитию, воспитывает в игроке чувство коллективизма, формирует бойцовские качества. Русская лапта является действенным средством физического воспитания, так как представляет широкую возможность разностороннего воздействия на занимающихся. Игре в лапту свойственна высокая эмоциональная окраска и большой зрелищный эффект. Это во многом облегчает решение одной из важнейших задач физического воспитания: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культурой. Быстрота, ловкость, выносливость – вот те, самые необходимые качества, которые неизбежно приобретаешь, предаваясь этой исконно русской забаве. Здесь как нигде важен принцип – «Один за всех и все за одного!». Подобные коллективно-игровые виды спорта объединяют и сплачивают, поэтому победа целой команды ни с чем не сравнима! Секрет успеха прост – только постоянные тренировки дают ожидаемый результат! Человек, играющий в лапту, должен быть точным и быстрым. Очень важны физическая и тактическая подготовка, грамотное поведение спортсменов в защите и нападении. По техническим элементам – это самый естественный и доступный вид спорта. А простота и зрелищность

игры уже сами по себе немало способствуют ее дальнейшей популяризации. И самое главное – русской лапте не требуется дорогостоящий инвентарь, оборудование и специальная экипировка. Достаточно иметь обычный теннисный мяч, деревянную битку, ровную площадку и желание проявить себя в этом увлекательном русском национальном виде спорта.

Форма обучения – очная.

Состав групп обучающихся – группы постоянные, дети 7 – 11 лет.

Режим занятий – 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 45 минут.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Организация деятельности по данной программе создаст условия для достижения следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

Обучающиеся будут:

- 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.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- 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:

Обучающиеся научатся:

- 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 учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределяя нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать этические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- 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.

Обучающиеся получают возможность:

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

- уметь осуществлять информационную, познавательную деятельность с использованием различных средств связи и коммуникации.

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

- 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;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её 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;

- подавать строевые команды, вести подсчет при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных, изменяющихся, вариативных условиях.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- формировать представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;

- разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;

- привить необходимые теоретические знания в области физической культуры, спорта, гигиены.

- овладеть умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- формировать навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);

- обнаружению ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха, досуга с использованием игры «Лапта»;
- излагать факты истории развития «лапты» и её значение в жизнедеятельности человека, её места в спорте, физической культуре;
- измерению индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитию основных физических качеств;
- оказанию посильной помощи и моральной поддержки сверстниками при выполнении учебных заданий, доброжелательному и уважительному отношению при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организации и проведению со сверстниками подвижных игр, спортивных эстафет; подготовке соревнований и показательных выступлений на базе изученных элементов, осуществлению объективного судейства своих сверстников;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видеть красоту движений, выделению и обоснованию эстетических признаков в движениях и передвижениях человека.

Формы организации образовательного процесса

Занятия проводятся в форме: учебно-тренировочные занятия (фронтальные, групповые, поточные). Формы теоретических занятий: беседа, лекция, просмотр соревнований, видеофильмов, круглый стол, наблюдение педагогическое тестирование, участие в спортивных соревнованиях, командных, личных первенствах, участие в районных и зональных соревнованиях.

Формы аттестации:

- соревнование;
- турнир

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

- дневники достижений;
- грамоты, дипломы;
- отзывы детей и родителей;
- сайт образовательной организации;
- статья

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов:

- портфолио;
- соревнования, турниры

Информационное обеспечение:

- презентация;
- обучающий фильм;

Материально – техническое и информационное обеспечение

1. Игровая площадка – прямоугольник, имеющий твердую поверхность,

свободную от каких-либо предметов, размером 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину;

2. маты;
3. волейбольная сетка;
4. мячи волейбольные;
5. баскетбольные мячи;
6. насос ручной, иглы;
7. гимнастические скамейки;
8. мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;
9. ворота для мини – футбола;
10. футбольные мячи;

11. скакалки;
12. обручи;
13. теннисные мячи (вес до 60 г);
14. биты.

Кадровое обеспечение

Программу ведет учитель физической культуры.

Требования: высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Тематический план учебного курса (1год обучения)

Период обучения	Наименование разделов	Количество часов по плану			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1 триместр	Комплектование групп. Вводное занятие.	1	1		анкетирование
	1.Теоретическая подготовка	2	2		тестирование
	2.Общая физическая подготовка (ОФП):				наблюдение
	2.1 Акробатические упражнения	2	1	1	наблюдение
	2.2 Легкоатлетические упражнения	3	1	2	наблюдение
	2.3 Подвижные игры	4	1	3	соревнование
2 триместр	3.Специальная физическая подготовка (СФП):				наблюдение
	3.1 Специальные подготовительные физические упражнения	3	1	2	наблюдение
	3.2 Упражнения по овладению техникой игры	3	1	2	предварительный учет
	3.3 Упражнения по формированию тактических приемов игры	3	1	2	предварительный учет
	3.4 Специальные подготовительные игры	4	2	2	предварительный учет

3 триместр	4. Техническая и тактическая подготовка (ТП)	3	1	2	текущий учет
	5. Контрольные игры и соревнования	4	1	3	соревнования
	6. Итоговое занятие. Контрольные испытания	2	1	1	турнир
Итого:		34	14	20	

Тематический план учебного курса (2 год обучения)

Период обучения	Наименование разделов	Количество часов по плану			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1 триместр	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	1	1		анкетирование
	1.Общая физическая подготовка (ОФП):				тестирование
	1.1 Легкоатлетические упражнения	2	1	1	наблюдение
	1.2 Акробатические упражнения	2	1	1	наблюдение
	1.3 Подвижные игры	2	1	1	соревнование
2 триместр	2.Специальная физическая подготовка (СФП):				наблюдение
	2.1 Специальные подготовительные физические упражнения	3	1	2	наблюдение

	2.2 Упражнения по овладению техникой игры	3	1	2	наблюдение
	2.3 Упражнения по формированию тактических приемов игры	3	1	2	предварительный учет
	2.4 Специальные подготовительные игры	2	1	1	предварительный учет
3 триместр	3. Техническая и тактическая подготовка (ТПП):				предварительный учет
	3.1 Техника и тактика нападения	3	1	2	текущий учет
	3.2 Техника и тактика защиты	3	1	2	текущий учет
	4. Интегральная подготовка	4	1	3	наблюдение
	5. Контрольные игры и соревнования	3	1	2	соревнования
	6. Итоговое занятие. Контрольные испытания	3	1	2	турнир
Итого		34	13	21	

Основное содержание

1 год обучения

Содержание программы структурировано в виде разделов – модулей:

- Комплектование групп. Вводное занятие.
- Теоретическая подготовка.
- Общая физическая подготовка (ОФП).
- Специальная физическая подготовка (СФП).
- Техническая и тактическая подготовка (ТПП).

- Контрольные игры и соревнования.
- Итоговое занятие. Контрольные испытания.

Комплектование групп. Вводное занятие.

Теория:

Комплектование групп; знакомство с детьми. Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся русской лаптой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

1. Теоретическая подготовка.

Теория:

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Из истории развития русской лапты.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно - сосудистая и дыхательная системы человека.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно - сосудистой и дыхательной систем.

4. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

5. Правила игры в русскую лапту. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

2. Общая физическая подготовка.

Теория:

Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:

2.1. Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и

таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Перекаты, кувырки, стойки.

2.2. Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

3.3. Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки по двое», «Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

3. Специальная физическая подготовка.

Теория:

Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:

3.1. Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; имитация нападающего удара, упражнения с набивными мячами. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.).

3.2. Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель).

3.3. Упражнения по формированию тактических приемов игры: выработка умений принятия правильного решения в различных играх; умений наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия; умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Упражнения на гибкость и расслабление.

3.4. Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты, «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

4. Техническая и тактическая подготовка.

3.1.

Теория:

Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:

Формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча:

– В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;

– В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;

– В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10 м;

То же на расстоянии 15-20 м;

– Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;

– Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость. Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»;

– Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях;

– Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой;

– То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу;

– Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2 м;

– То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую. Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите;

– В парах на расстоянии 18-20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния;

– Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются;

– Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной).

5. Контрольные игры и соревнования.

Теория:

Разъяснение соревновательных условий; определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки.

Практика: Участие в школьных и в товарищеских играх.

6. Контрольно-переводные испытания.

Теория: Анализ физического развития занимающихся. Учет полученных результатов для индивидуализации подготовки на следующем этапе обучения.

Практика: Сдача контрольно-переводных нормативов.

2 год обучения

Содержание программы структурировано в виде разделов – модулей:

- Вводное занятие. Теоретическая подготовка.
- Общая физическая подготовка (ОФП).
- Специальная физическая подготовка (СФП).
- Техническая и тактическая подготовка (ТТП).
- Техническая и тактическая подготовка (ТТП).
- Контрольные игры и соревнования.
- Итоговое занятие. Контрольные испытания.

Вводное занятие. Теоретическая подготовка.

Теория:

1. Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся русской лаптой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

2. Правила игры в русскую лапту. Судейская терминология.

3. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в русскую лапту в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в русскую лапту в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

4. Развитие русской лапты в России.

Практика: Оздоровительная и прикладная направленность русской лапты.

1. Общая физическая подготовка.

Теория:

Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:

1.1. Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

1.2. Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Перекаты, кувырки, стойки.

1.3. Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки по двое», «Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

2. Специальная физическая подготовка.

Теория:

Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:

2.1. Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; имитация нападающего удара, упражнения с набивными мячами. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.).

2.2. Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель).

2.3. Упражнения по формированию тактических приемов игры: выработка умений принятия правильного решения в различных играх; умений наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия; умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Упражнения на гибкость и расслабление.

2.4. Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты, «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием», «Борьба квартетов»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

3. Техническая подготовка

Теория:

Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:

3.1. Техника и тактика нападения.

Формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча:

– В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении; – В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;

– В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10 м;

– то же на расстоянии 15-20 м;

– Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;

– Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость. Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

– Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях;

– Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой;

– То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу;

– Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2 м;

– То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.

3.2. Техника и тактика защиты.

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

– В парах на расстоянии 18-20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния;

– Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются;

– Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной).

4. Интегральная подготовка.

Теория:

Интегральная подготовка, как система тренировочных воздействий, призванная максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в лапту.

Практика:

Упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Учебные игры (см. Приложение 3).

5. Контрольные игры и соревнования.

Теория:

Анализ игровых ситуаций. Педагогическая поддержка.

Практика:

Участие в школьных и районных соревнованиях, в товарищеских играх.

6. Контрольно-переводные испытания.

Теория:

Анализ результатов. Рекомендации.

Практика:

Сдача контрольно-переводных нормативов.

Методы обучения:

Методы организации учебно – познавательной деятельности.

- Словесные – беседа, диалог, тренинги.

- Наглядные – наблюдение, демонстрация, тестирование.
- Практические - репродуктивные упражнения, обучение двигательным действиям.
- Проблемно – поисковые – решение тактических задач.
- Индивидуальные – задания в зависимости от достигнутого уровня развития обучающегося.
- Методы стимулирования и мотивации учебно – познавательной деятельности – познавательные и развивающие игры, формирование познавательных интересов, долга, ответственности.

Методы воспитания: беседы, собеседования, воспитание физических качеств, наблюдение, демонстрация, развивающие игры, поощрение, анализ результатов. Выбор форм и методов в каждом случае и на различных этапах обучения определяется степенью сложности изучаемого материала, образовательной целью и многими другими факторами:

- теоретические знания;
- практические знания;
- тактические задания;
- турниры, соревнования.

Формы организации образовательного процесса: фронтальные, групповые, поточные.

Категории обучающихся – основная и подготовительная группа здоровья.

Формы организации образовательного процесса:

спортивные соревнования, спортивные секции, дни здоровья, наблюдения, собеседования, тактические расчеты игр, презентация, беседа, турниры, веселые старты. Основной формой организации учебного процесса является практические занятия.

Педагогические технологии:

- технология группового обучения,
- технология тактического расчета,
- технология коллективной деятельности,
- игровая технология.

Структура занятия:

- вводная часть,
- теоретическая часть,
- практическая часть.

Дидактический материал

- карточки для самостоятельного проведения разминки
- инструкционные карты

- технологические карты

Список литературы:

1. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры / В.А. Лепешкин. – М.: Школьная пресса, 2004.
2. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003.
3. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удалая лапта. – М.: Физкультура и спорт, 1961.
4. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. – Уфа: БГПИ, 1997.
5. Григорьев В.М. Играйте в лапту. – М.: Физкультура и спорт, 1988.
6. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. – Уфа: БГПУ, 1996.
7. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для ДЮСШ. – Уфа: БГПУ, 2000.
8. Пискарев А.Н. Национальные виды спорта. – М.: Советская Россия, 1976
9. Смолин Ю.Н. Лапта. В помощь инструктору и тренеру. – М.: Советская Россия, 1961.
10. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для ИФК: 2-е издание, переработанное/под общ. Рук. Проф. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1986.
11. Щемелинин В.И., Гусев Л.Г. Лапта. Развитие двигательных качеств в игре «лапта». – Уфа: БГПИ, 1994.
12. Русская лапта. Правила соревнований /сост. Щемелинин В.И. изд. переработанное, 2007.
13. Погадаев М.Е., Плотников В.В. Русская лапта: Учебно-методическое пособие. – Уфа: Уфимская государственная академия экономики и сервиса, 2009.
14. Электронная энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия.

Календарный учебный график

	Учебное время	Продолжит.	Каникулярное время	Продолжит.
I	3 сентября (ПН) – 9 октября (ВТ)	5 недель 2 дня	10 октября (СР) – 14 октября (ВС)	5 дней
	15 октября (ПН) – 20 ноября (ВТ)	5 недель 2 дня	21 ноября (СР) – 25 ноября (ВС)	5 дней
II	26 ноября (ПН) – 28 декабря (ПТ)	5 недель	29 декабря (СБ) – 8 января (ВТ)	11 дней
	9 января (СР) – 19 февраля (ВТ)	6 недель	20 февраля (СР) – 24 февраля (ВС)	5 дней
III	25 февраля (ПН) – 9 апреля (ВТ)	6 недель 1 день	10 апреля (СР) – 14 апреля (ВС)	5 дней
	15 апреля (ПН) – 30 мая (ЧТ)	6 недель 2 дня		
		34 недели 2 дня		31 день

Календарно - учебный график

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.	09	5	15.00-15.45	Собеседование.	1	Комплектование групп. Техника безопасности на занятиях.	Спорт. зал.	анкетирование
2.	09	12	15.00-15.45	Наблюдение. Презентация.	1	Инструктаж по технике безопасности. История развития русской лапты Ловля и передача мяча на месте и в движении.	Спорт. зал.	тестирование
3.	09	19	15.00-15.45	Опрос.	1	Правила игры в лапту. Как держать биты. Удар битой по мячу сверху в пределы площадки. Эстафеты на развитие ловкости. Игра «Ловля тройками».	Спорт. площадка	
4.	09	26	15.00-15.45	Наблюдение.	1	ОРУ. Передача мяча на дальность. Передача мяча на точность. Ловля мяча	Спорт. площадка	

						двумя руками с подбрасывания партнера. Удар сверху битой по мячу в пределы площадки. Эстафеты. Игра «Невод».		
5.	10	3	15.00-15.45	Наблюдение.	1	Ловля мяча в движении от земли. ОФП с набивными мячами. Эстафеты с элементами русской лапты.	Спорт. площадка	
6.	10	17	15.00-15.45	Наблюдение.	1	Беговые упражнения. Передачи мяча с низу. ОРУ в движении. Осаливание и борьба за мяч.	Спорт. площадка	
7.	10	24	15.00-15.45	Наблюдение.	1	ОРУ. Смена команд без осаливания. Ловля и передача мяча. Игра в поле «Бьющие игроки».	Спорт. площадка	Соревнование
8.	10	31	15.00-15.45	Наблюдение.	1	ОФП с предметами, с мячами. Осаливание и борьба за город.	Спорт. площадка	
9.	11	07	15.00-15.45	Наблюдение.	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Ловля и передача мяча на дальность. Ловля и передача мяча в цель.	Спорт. площадка	
10.	11	14	15.00-15.45	Наблюдение.	1	ОФП с набивными мячами. Ловля и передача мяча от удара от пола. Передачи мяча на короткие дистанции.	Спорт. зал.	
11.	11	28	15.00-15.45	Опрос.	1	Инструктаж по технике безопасности. Подвижные игры. Игра в лапту.	Спорт. зал.	Предварительный учет
12.	12	05	15.00-15.45	Наблюдение.	1	Челночный бег. Игра в нападении.	Спорт. зал.	
13.	12	12	15.00-15.45	Наблюдение.	1	Развитие скоростных способностей. Игра в защите с осаливанием.	Спорт. зал.	
14.	12	19	15.00-15.45	Наблюдение.	1	Развитие координационных способностей. Подача мяча в цель.	Спорт. зал.	

15.	12	26	15.00-15.45	Наблюдение.	1	Упражнения на силу мышц ног. Подача мяча в цель, на дальность.	Спорт. зал.	
16.	01	09	15.00-15.45	Наблюдение.	1	Упражнения на силу мышц рук. Осаливание и борьба за город.	Спорт. зал.	Предварительный учет
17.	01	16	15.00-15.45	Наблюдение. Тренировочная игра.	1	Развитие скоростно-силовых способностей. ОФП с предметами. Игра в лапту.	Спорт. зал.	
18.	01	23	15.00-15.45	Наблюдение. Тренировочная игра.	1	Техника безопасности на занятиях. Передача мяча на дальность. Игра в лапту.	Спорт. зал.	
19.	01	30	15.00-15.45	Наблюдение.	1	Упражнения на силу мышц ног. Пятнашки игра от пола.	Спорт. зал.	
20.	02	06	15.00-15.45	Наблюдение.	1	Упражнения на силу мышц рук. Двухсторонняя игра, разбор ошибок.	Спорт. зал.	
21.	02	13	15.00-15.45	Наблюдение.	1	Развитие координационных способностей. Смена команды после осаливания.	Спорт. зал.	
22.	02	27	15.00-15.45	Наблюдение.	1	Развитие силовых способностей. Передачи мяча в парах, в тройках, защита мяча.	Спорт. зал.	
23.	03	06	15.00-15.45	Наблюдение.	1	ОФП с предметами. Эстафеты с элементами русской лапты. Игра в поле «Бьющие игроки».	Спорт. зал.	
24.	03	13	15.00-15.45	Наблюдение.	1	ОРУ. Передачи мяча снизу в цель. Подачи мяча снизу в цель.	Спорт. зал.	
25.	03	20	15.00-15.45	Наблюдение.	1	ОРУ. Подачи мяча с боку в цель. Подачи мяча сверху в цель.	Спорт. зал.	
26.	03	27	15.00-15.45	Наблюдение.	1	Развитие скоростно-силовых способностей. Эстафеты с теннисными мячами.	Спорт. зал.	
27.	04	03	15.00-	Наблю	1	ОФП Развитие	Спорт.	

			15.45	дение. Тренир овочна я игра.		силовых способностей. Передачи мяча в парах в цель. Игра в лапту.	зал.	
28.	04	17	15.00- 15.45	Наблю дение.	1	Развитие координационных способностей. Беговые упражнения. Игра Пятнашки.	Спорт. площадк а	Наблю дение
29.	04	24	15.00- 15.45	Наблю дение.	1	ОФП. Эстафеты с элементами русской лапты.	Спорт. площадк а	
30.	05	08	15.00- 15.45	Наблю дение.	1	Игра в нападении без подачи.	Спорт. площадк а	Текущ ий учет
31.	05	15	15.00- 15.45	Наблю дение.	1	Работа с битой. Выбрасывание. Игра в защите в доме.	Спорт. площадк а	Наблю дение
32.	05	22	15.00- 15.45	Наблю дение.	1	Развитие силовых способностей. Осаливание биты в доме. Игра.	Спорт. площадк а	Текущ ий учет
33.	05	29	15.00- 15.45	Наблю дение. Тренир овочна я игра.	1	ОРУ с теннисными мячами. Игра в лапту.	Спорт. площадк а	Сорев новани е
34.	05	30	15.00- 15.45	Наблю дение. Тренир овочна я игра.	1	ОФП. Развитие силовых способностей. Игра в лапту.	Спорт. площадк а	Турни р