

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА П.ПОЛА»

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
\_\_\_\_\_  
Михайлова Т.Н  
Приказ №44 от 28.08.2024

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУСШ п.Пола  
\_\_\_\_\_  
Сергеева Т.В.  
Приказ №44 от 28.08.2024

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Русская лапта»**

Возраст обучающихся 10-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Мальшева Л.П.,  
учитель физической культуры

п.Пола 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Русская лапта» модифицированная, имеет *физкультурно-спортивную направленность*, составлена на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Уровень освоения – общекультурный.

### **Актуальность продиктована рядом факторов**

- нормативными документами:

1. Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Концепцией развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р.
3. Приказом Министерства образования и науки РФ №196 от 09.11.2018 г. «Об утверждении порядка, организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам».
4. Письмо Министерства образования Московской области № 18.11.2015 г. N 09-3242 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеразвивающих программ в Московской области».
5. Требованиями СанПиНа 2.4.4.3172-14.
6. Конвенцией ООН «О Правах ребенка».
7. Стратегией развития дополнительного образования до 2025 года.

- Социальным заказом.

- Современной тенденцией развития дополнительного образования.

Программа отвечает потребностям современных родителей и детей по развитию физкультуры и спорта, физической активности учащихся.

Программа предусматривает обучение в объеме 72 часов; обеспечивает реализацию дополнительных общеразвивающих программ физкультурно-спортивной направленности. Программа дополнительного образования разработана в целях реализации системы дополнительного образования в школе; расширяет возможности воспитания обучающихся в выборе занятий в соответствии с их интересами, склонностями и потребностями; для самостоятельного выбора обучающихся направления и характера их деятельности.

Срок реализации программы – 1 год. Возраст детей, на которых рассчитана программа – 10-15 лет.

**Цель программы:** формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через занятия русской лаптой в доступной для них форме, без спортивного совершенствования.

### **Развивающие задачи**

- развитие потребности в социальной деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации;
- формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формирование навыков коммуникативной и управленческой деятельности в процессе коллективной работы;
- развитие самостоятельности, ответственности, мобильности в принятии решений

### **Предметные задачи**

- обучение психологическим знаниям и умениям, позволяющим подросткам лучше понимать себя;
- обучение методикам проведения некоторых досуговых форм;
- знакомство с основными правилами игры в русскую лапту;
- обучение технике и тактике игры, правилам игры;
- обучение элементам специализации по игровым функциям (защитники, нападающие);
- применение полученных знаний в игровой деятельности;
- научить организовывать и проводить школьные соревнования по русской лапте.

### **Метапредметные задачи**

- формирование первичных организаторских умений и навыков;
- развитие коммуникативных качеств, умения работать в команде;
- развитие уверенности в себе;
- дальнейшее формирование организаторских умений и навыков, развитие лидерских качеств; - расширение опыта общения, развитие навыков взаимодействия с людьми различных социальных категорий
- развитие рефлексивных умений, навыков самоанализа и самооценки своей деятельности.

### **Личностные задачи**

- воспитание активной гражданской позиции, равнодушного отношения к жизни;
- воспитание толерантных качеств личности, милосердия, доброты, отзывчивости;
- формирование потребности в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья;
- содействие осознанию личной ответственности за происходящее в семье, школе, городе, стране; воспитание активной гражданской позиции;
- воспитание потребности в добровольческой деятельности, формирование отношения к социальному служению как к норме жизни;
- создавать комфортную обстановку на занятиях, а также атмосферу доброжелательности и сотрудничества;
- развивать активную деятельность;
- формировать общественную активность, реализацию в социуме

### **Актуальность программы**

В настоящее время существенно возрастает роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности являются социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

В том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности учащихся, одним из самых любимых и полезных занятий детей любого возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС. Русская

лапта обеспечивает возможность полного достижения цели физического воспитания. Игровая деятельность в лапте таит в себе большие возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания, развития чувства коллективизма и ответственности перед командой. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности. На занятиях лапты с успехом можно решать и воспитательные задачи, поскольку в процессе игры для достижения общей победы учащиеся должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивление соперника. Это помогает воспитанию дружбы, коллективизма, инициативности, решительности, а так же комплекса положительных психологических качеств. Большим преимуществом лапты по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в определенных условиях играет немаловажную роль. Игре в лапту свойственны высокий эмоциональный подъем и яркая зрелищность, что во многом облегчает решение одной из важнейших задач — физического воспитания школьников: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культуры.

**Новизна программы** заключается в мало изученности лапты как вида спорта, в отсутствии на сегодняшний день научно обоснованной методики подготовки игроков в лапту различной квалификации.

**Педагогическая целесообразность** программы «Русская лапта» состоит в том, что обучение технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей детей, их ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

**Отличительные особенности программы.** Основным преимуществом программ дополнительного образования является предоставление обучающимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Русская лапта».

#### **Адресат программы**

Программа «Русская лапта» адресована учащимся школы в возрасте 10-15 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

#### **Условия реализации программы:**

*Условия набора и режим занятий:*

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 10-15 лет. Программа рассчитана на 1 год обучения. Формирование групп производится с учетом способностей и физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится медицинский осмотр, по итогам которого даются рекомендации по оздоровлению детей. Форма обучения - очная

#### **Срок реализации программы:**

Год обучения	Количество	Периодичность занятий	Наполняемость учебной группы
--------------	------------	-----------------------	------------------------------

	учебных часов		
1 год	72	2 часа в неделю (по 45 мин)	30

*Форма организации занятий:* групповая и индивидуально-групповая.

*Формы организации деятельности учащихся на занятии:*

- Фронтальная - одновременная работа всех учащихся.
- Индивидуальная, фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.
- Групповая - организация работы по малым группам.
- В парах - организация работы по парам.
- Индивидуальная

*Возможные формы занятий:*

- учебно-тренировочные занятия,
- игры,
- эстафеты,
- соревнования.

Программа подготовки предусматривает этапы:

- начальной подготовки (1 год обучения);

Организация и проведение тренировочного процесса на этапе **начальной подготовки** предполагает систематический учет динамики возрастного индивидуального развития учащихся.

На **начальном этапе** подготовки игроков в лапту решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям по русской лапте;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучение основам техники и тактики;
- привитие навыков участия в игровом процессе и соревновательной деятельности;
- отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

На этапе начального обучения занятия должны быть направлены в основном, на развитие общей физической подготовленности с широким использованием разнообразных и доступных средств с целью выявления задатков учащихся.

Физическая подготовка на этапе начальной подготовки требует особого внимания, т.к. способствует закладке фундамента здоровья, гармонического развития, общей работоспособности, что является основой для воспитания физических качеств, овладения прочными двигательными умениями и навыками.

Для этого используются различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, спортивные эстафеты, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, учебные игры и соревнования. При подборе упражнений следует учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности учащихся, учебно-тренировочные занятия должны обеспечивать пропорциональное развитие детей, для чего необходимо чередование нагрузок, воздействующих на различные мышечные группы и укрепляющих опорно-двигательный аппарат. Не следует допускать длительных статических положений, однообразных движений, односторонних нагрузок. Упражнения должны выполняться с большой амплитудой вовлечением в движение больших мышечных групп спины и живота. Силовые способности следует воспитывать лишь в плане развитие «мышечного корсета», удерживающего позвоночник и способствующего развитию правильной осанки и гармоничному развитию всех мышечных групп. Для этого используются упражнения с гантелями, набивными мячами или амортизаторы. Хорошим помощником в выполнении упражнений может стать товарищ. Упражнения в парах имеют свои неоспоримые преимущества. Например, легко дозировать нагрузку, регулируя силу воздействия на партнера, они не требуют специального спортивного инвентаря. Перед выполнением таких упражнений необходима легкая 5-10-минутная разминка.

Примерная схема занятия для этого этапа подготовки приводится в приложении 1. Формирование игровых умений и навыков; овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями); формирование осанки. Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, гимнастика, акробатика. Различные упражнения с мячами (освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве). Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты, включающие в себя бег, прыжки, метания, элементы акробатики, составляют 30% общего тренировочного времени. Выполнение специальных упражнений (направленных на улучшение подвижности в плечевом, лучезапястном суставах, упражнения имитационного характера).

ОФП направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных лаптистов разнообразными двигательными навыками. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными лаптистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, теннис, волейбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств русской лапты еще незначительна. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, 5 хорошо известные занимающимся русской лаптой. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, эстафетой.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в русскую лапту. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам русской лапты и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

После этапа начальной или предварительной подготовки юные игроки в лапту переходят в учебно-тренировочные группы, занятия в которых посвящены начальной спортивной специализации, базовой технико-тактической и физической подготовке. В этот период осуществляется освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств применительно к лапте.

Задачи этапа:

- повышение уровня физической и функциональной подготовленности и воспитание специальных физических качеств;
- прочное овладение основами техники русской лапты и ее совершенствование;
- поэтапное овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями, основами командной тактики;
- определение игровой функции в команде и индивидуализация видов подготовки;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

Физическая подготовка учащихся делится на общую и специальную. Общей физической подготовкой (ОФП) нужно заниматься на всех этапах тренировочного процесса, но она по мере перехода из одной возрастной группы в другую, более старшую, сужается с одновременным увеличением объемов работы по специальной физической подготовке. Наибольший удельный вес нагрузок по общей физической подготовке приходится на подготовительный период.

Наиболее важными в эти два года обучения в учебно-тренировочных группах являются упражнения общего воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

Примерная схема занятия для этого этапа подготовки приводится в приложении 2. Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий

предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии. На втором году обучения происходит:

- Совершенствование навыков двигательных действий и в их вариативном использовании в учебных занятиях;
- Расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- Расширение границ двигательной активности учащихся за счет развития их физических способностей;
- Активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.

## **Планируемые результаты обучения:**

### **Предметные**

- учащиеся познакомятся с историей возникновения русской лапты;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в русскую лапту,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

*учащиеся получают возможность научиться:*

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в русскую лапту;
- применять во время игры в русскую лапту все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

### **Метапредметные**

#### учебно-интеллектуальные:

*учащиеся научатся:*

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;

*учащиеся получают возможность научиться:*

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

#### учебно-коммуникативные

*учащиеся научатся:*

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

*учащиеся получают возможность научиться:*

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

#### учебно-организационные

*учащиеся научатся:*

- работать с информацией;



- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

*учащиеся получают возможность научиться:*

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

*Личностные*

*у учащихся будут сформированы:*

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

*у учащихся могут быть сформированы:*

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

*Способы проверки результативности*

- Педагогическое наблюдение.
- Контрольное тестирование.
- Участие в играх, соревнованиях.

*Способы фиксации результата*

- Дневники достижений.
- Грамоты, дипломы.
- Карты оценки результатов.

*Формы подведения итогов реализации программы:*

- игры;
- соревнования;
- турниры.

*Материально-техническое оснащение занятий*

- 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) держатель для мяча;
- 8) гимнастические скамейки;
- 9) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;
- 10) скакалки;
- 11) обручи;
- 12) теннисные мячи (вес до 60 г);
- 13) биты.

*Кадровое обеспечение:* педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

#### Учебно - тематический план

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Комплектование групп. Вводное занятие</b>	2	2		фронтальный
2	<b>Теоретическая подготовка</b>	2	2		
2.1	ПТБ на занятиях. Русская лапта – национальный вид спорта.	1	1		фронтальный
2.2	Правила игры.	1	1		фронтальный
3	<b>Общая физическая подготовка(ОФП):</b>	<b>35</b>	<b>5</b>	<b>30</b>	
3.1	Акробатические упражнения	12	2	10	индивидуально- групповой

3.2	Легкоатлетические упражнения	12	2	10	индивидуально-групповой
3.3	Подвижные игры	11	1	10	фронтальный
4	<b>Специальная физическая подготовка (СФП):</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	индивидуально-групповой
4.1	Специальные подготовительные физические упражнения	4	1	3	индивидуально-групповой
4.2	Упражнения по овладению техникой игры	3	1	2	индивидуально-групповой
4.3	Упражнения по формированию тактических приемов игры	4	1	3	индивидуально-групповой
4.4	Специальные подготовительные игры	3	1	2	индивидуально-групповой
5	<b>Техническая и тактическая подготовка (ТП)</b>	<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	индивидуально-групповой
6	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	индивидуально-групповой
7	<b>Итоговое занятие. Контрольные испытания</b>	<b>2</b>		<b>2</b>	индивидуально-групповой
	Итого:	72	16	56	

#### Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год			36	72	1 раз в неделю по 2 часа

### Календарно-тематическое планирование 72 часа

№ п/п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	январь			теория	1	Комплектование группы	спортзал	наблюдение
2	январь			теория	1	Комплектование группы	спортзал	наблюдение
3	январь			интегральная	1	Инструктаж по технике безопасности История развития русской лапты Ловля и передача мяча на месте и в движении	Спортивная площадка	наблюдение
4	январь			интегральная	1	Правила игры в лапту	Спортивная площадка	наблюдение
5	февраль			комбинированная	1	Как держать биты. ОРУ	Спортивная площадка	наблюдение
6	февраль			практика	1	Передача мяча на точность	Спортивная площадка	наблюдение
7	февраль			практика	1	Передача мяча на дальность	Спортивная площадка	наблюдение
8	февраль			практика	1	Передача, ловля, передачи мяча в движении в тройках	Спортивная площадка	наблюдение
9	февраль			практика	1	Ловля мяча в движении от земли	Спортивная площадка	наблюдение
10	февраль			практика	1	Ловля мяча в движении от земли	Спортивная площадка	наблюдение
11	февраль			практика	1	ОФП с набивными мячами	Спортивная площадка	наблюдение
12	февраль			комбинированная	1	Эстафеты с элементами русской лапты	Спортивная площадка	наблюдение
13	март			практика	1	Беговые упражнения Передачи мяча с низу	Спортивная площадка	наблюдение

14	март			интегральная	1	ОРУ в движение Осаливание и борьба за мяч	Спортивная площадка	наблюдение
15	март			интегральная	1	Смена команд без осаливания	Спортивная площадка	наблюдение
16	март			интегральная	1	ОРУ Ловля и передача мяча	Спортивная площадка	наблюдение
17	март			комбинированная	1	Игра в поле Бьющие игроки	Спортивная площадка	наблюдение
18	март			комбинированная	1	Осаливание и борьба за город	Спортивная площадка	наблюдение
19	апрель			интегральная	1	ОФП с предметами, с мячами	Спортивная площадка	наблюдение
20	апрель			практика	1	Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивная площадка	наблюдение
21	апрель			практика	1	Ловля и передача мяча на дальность	спортзал	наблюдение
22	апрель			практика	1	Ловля и передача мяча в цель	спортзал	наблюдение
23	апрель			практика	1	Ловля и передача мяча от удара от пола	спортзал	наблюдение
24	апрель			практика	1	Передачи мяча на короткие дистанции	спортзал	наблюдение
25	апрель			практика	1	ОФП с набивными мячами	спортзал	наблюдение
26	апрель			практика	1	Игровой день	спортзал	Тренировочные игры
27	апрель			практика	1	Инструктаж по технике безопасности Подвижные игры	спортзал	наблюдение
28	апрель			практика	1	Игра в нападении. Челночный бег	спортзал	наблюдение
29	май			практика	1	Развитие скоростных способностей	спортзал	наблюдение
30	май			практика	1	Игра в защите с осаливанием	спортзал	наблюдение
31	май			практика	1	Развитие координационных способностей	спортзал	наблюдение
32	май			практика	1	Подача мяча в цель	спортзал	наблюдение
33	май			практика	1	Упражнения на силу мышц ног	спортзал	наблюдение

34	май			практика	1	Подача мяча в цель, на дальность	спортзал	наблюдение
35	май			практика	1	Упражнения на силу мышц рук	спортзал	наблюдение
36	май			комбинированная	1	Итоговое занятие. Игровой день	спортзал	Тренировочные игры
37	сентябрь			практика	1	Развитие скоростно-силовых способностей	спортзал	наблюдение
38	сентябрь			практика	1	ОФП с предметами	спортзал	наблюдение
39	сентябрь			практика	1	Игровой день	спортзал	Тренировочные игры
40	сентябрь			практика	1	Техника безопасности на занятиях Игра	спортзал	наблюдение
41	сентябрь			практика	1	Передача мяча на дальность	спортзал	наблюдение
42	сентябрь			практика	1	Упражнения на силу мышц ног	спортзал	наблюдение
43	сентябрь			практика	1	Пятнашки игра от пола	спортзал	наблюдение
44	сентябрь			практика	1	Упражнения на силу мышц рук	спортзал	наблюдение
45	сентябрь			практика	1	Двухсторонняя игра, разбор ошибок	спортзал	наблюдение
46	сентябрь			практика	1	Развитие координационных способностей	спортзал	наблюдение
47	октябрь			практика	1	Смена команды после осаливания	спортзал	наблюдение
48	октябрь			практика	1	Развитие силовых способностей	спортзал	наблюдение
49	октябрь			практика	1	Передачи мяча в парах, в тройках, защита мяча	спортзал	наблюдение
50	октябрь			практика	1	ОФП с предметами	спортзал	наблюдение

51	октябрь			комбинированная	1	Передачи мяча с низу в цель	спортзал	наблюдение
52	октябрь			практика	1	Подачи мяча снизу в цель	спортзал	наблюдение
53	октябрь			практика	1	Подачи мяча с боку в цель	Спортивная площадка	наблюдение
54	октябрь			практика	1	Подачи мяча сверху в цель	Спортивная площадка	наблюдение
55	октябрь			практика	1	Эстафеты с теннисными мячами	Спортивная площадка	наблюдение
56	октябрь			практика	1	Развитие скоростно-силовых способностей	Спортивная площадка	наблюдение
57	ноябрь			практика	1	Передачи мяча в парах в цель	Спортивная площадка	наблюдение
58	ноябрь			практика	1	ОФП Развитие силовых способностей	Спортивная площадка	наблюдение
59	ноябрь			практика	1	Игровой день	Спортивная площадка	наблюдение
60	ноябрь			практика	1	Развитие координационных способностей	Спортивная площадка	наблюдение
61	ноябрь			практика	1	Беговые упражнения Игра	Спортивная площадка	наблюдение
62	ноябрь			практика	1	Пятнашки	Спортивная площадка	наблюдение
63	ноябрь			практика	1	Развитие координационных способностей	Спортивная площадка	наблюдение
64	ноябрь			практика	1	Эстафеты с элементами русской лапты	Спортивная площадка	наблюдение
65	декабрь			практика	1	Игра в нападении без подачи	Спортивная площадка	наблюдение
66	декабрь			комбинированная	1	Игра в защите в доме	Спортивная площадка	наблюдение
67	декабрь			практика	1	Работа с битой Выбрасывание	Спортивная площадка	наблюдение

68	декабрь			практика	1	Работа с битой Выбрасывание	Спортивная площадка	наблюдение
69	декабрь			практика	1	Развитие силовых способностей	Спортивная площадка	наблюдение
70	декабрь			практика	1	Осаливание биты в доме Игра	Спортивная площадка	наблюдение
71	декабрь			практика	1	ОРУ с теннисными мячами. Игра	Спортивная площадка	наблюдение
72	декабрь			практика	1	Итоговое занятие	Спортивная площадка	наблюдение



## Содержание программы.

### 1. 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.

### 2. 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, сердечнососудистая и дыхательная системы человека.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечнососудистой 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.

### 3. Общая 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. 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.

3.2. 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».

### 4. Специальная физическая подготовка.

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

*Практика:*

4.1. 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.).

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

4.3. 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.

4.4. 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.

## **5. Техническая и тактическая подготовка.**

*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).

#### **6. 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.

#### **7. Контрольно-переводные испытания.**

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

*Практика:* Сдача контрольно-переводных нормативов.

#### **Оценочные и методические материалы Формы подведения итогов:**

- Медицинский контроль в начале учебного года оценивает состояние здоровья учащихся – *нулевая аттестация*.
- Участие в соревнованиях различного уровня по русской лапте – *промежуточная аттестация (декабрь)*.
- Система тестирования позволит оценить динамику развития физических качеств учащихся – *итоговая аттестация (апрель-май)*.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>Тема</b>	<b>Форма занятий</b>	<b>Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса</b>	<b>Дидактическая, материально-техническая основа занятий</b>	<b>Форма подведения итогов</b>
Вводное занятие. Теоретическая подготовка	Лекция	Объяснительно-иллюстративный, фронтальный Метод опроса	Инструкции	Опрос
Общая физическая подготовка:	Лекция, учебно-тренировочное занятие, игра, эстафета	Объяснительно-иллюстративный, демонстративный. Групповой, поточный, игровой, дифференцированный методы	Спортивный инвентарь	Зачет
Специальная физическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие, игра	Объяснительно-иллюстративный, демонстративный. Групповой, поточный, игровой, дифференцированный методы	Спортивный инвентарь	Зачет
Техническая и тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие, игра, эстафета	Дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод расчлененного разучивания и целостного упражнения. Метод подводящих упражнений, игр	Спортивный инвентарь	Зачет
Интегральная подготовка.	Беседа, учебно-тренировочное занятие, игра	Объяснительно-иллюстративный, демонстративный. Фронтальный, круговой, игровой, дифференцированный методы	Спортивный инвентарь	Зачет
Контрольные игры и соревнования	Соревнование	Объяснительно-иллюстративный, демонстративный. Групповой, поточный, игровой, дифференцированный методы. Наблюдение за соревнованиями	Инвентарь	Зачет Соревнование
Контрольно-переводные испытания	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративный, демонстративный, дифференцированный методы	Инвентарь	Контрольные испытания



Карта умений и навыков учащихся объединения «Русская лапта»  
Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Основные сведения о значении и развитии физической культуры	Основные базовые действия, развивающие основные группы мышц	Навык выполнения комплекса специальных упражнений	Навыки совместного взаимодействия с партнерами по игре	Развитие посредством игры внимания, памяти, восприятия окружающего	Культура общения, ведения диалога	Уровень развития коммуникативных навыков группового взаимодействия	Итого – в %		
									+	*	–
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

Условные обозначения: «+» умеет и делает хорошо; «\*» делает недостаточно хорошо; «–» не умеет делать.

## Карта учета результатов освоения образовательной программы

Объединение «Русская лапта»

\_\_\_\_\_ группа \_\_\_\_\_ год реализации программы

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Учебно-интеллектуальные умения		Учебно-коммуникативные умения		Учебно-организационные умения		% освоения	
		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие	
		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													

Максимальный балл от 6 до 10

Минимальный балл 1

Средний балл от 2 до 5

## Литература

### Для педагога:

1. Агаджанян Н.А. Биоритмы, спорт и здоровье. – М., 1989.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – Москва: Просвещение, 1990.
3. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта. – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003.
4. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2004.
5. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
6. Кузнецов В.С., Г.А. Колодницкий Методика обучения основным видам движений на уроках физкультуры в школе. – М.: Владос, 2002.
7. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры. – М.: Школьная пресса, 2004.
8. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Пособие для учителя физкультуры. – М.: «Школьная пресса, 2004.
9. Погадаев М.Е., Плотников В.В. Русская лапта: Учебно-методическое пособие. – Уфа: Уфимская государственная академия экономики и сервиса, 2009.
10. Электронная энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия.

### Для детей:

1. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003.
2. Электронная энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия.



**Схема тренировочного занятия лаптистов  
на начальном этапе спортивной подготовки**

1. Бег 10-12 кругов (8 мин).
2. ОРУ (7 мин).
3. Вспомогательные и специальные беговые упражнения (7 мин).
  - 3.1. Бег скрестными и приставными шагами.
  - 3.2. Бег спиной вперед с изменением направления.
  - 3.3. Бег с захлестыванием голени назад.
  - 3.4. Бег с высоким подниманием бедра.
  - 3.5. Ускорения с изменением скорости (расстояние 20 м; нов. 2 раза).
4. Прыжки через вращающуюся скакалку и рывок за теннисным мячом, подброшенным вверх. Сигнал на ускорение дается в тот момент, когда скакалка находится внизу. Темп вращения скакалки быстрый.
5. Упражнения для совершенствования ловли и передачи теннисного мяча (10 мин).
  - 5.1. Ловля прыгающего мяча.
  - 5.2. Ловля прямолетающего мяча.
  - 5.3. Ловля отскакивающего от стены мяча, брошенного партнером из-за спины.
  - 5.4. Передача мяча рукой сбоку.
  - 5.5. Передача мяча рукой сбоку на точность.
6. Совершенствование удара битой по теннисному мячу способом «сверху» в ближние зоны (2, 3), дальние (4, 5) (25 мин).
7. Двухсторонняя игра в лапту (25 мин).

**Схема тренировочного занятия лаптистов  
на этапе базовой спортивной подготовки**

1. Бег 5 мин. на свежем воздухе.
2. ОРУ (8-10 мин).
3. Упражнение с теннисным мячом (10 мин) в спортивном зале.
  - 3.1. Передача мяча в парах на расстоянии 10-20 метров.
  - 3.2. Передача мяча в парах на время.
  - 3.3. Броски мяча в цель с места, в движении.
4. Броски за линии кона, перебежки, ловля, передачи и осаливание (10 мин). По сигналу игрок нападения № 1 бросает мяч за линию кона и выполняет перебежку, игрок защиты № 4 ловит мяч. Если мяч не пойман или оказался за пределами площадки, – подбирает мяч. Выполняет передачу игроку защиты № 5, тот в свою очередь, старается осалить игрока нападения. Затем то же проделывает игрок нападения № 2, а игрок № 1 возвращается в исходное положение. Все игроки нападения выполняют броски и перебежки (повторить 6 раз), затем игроки меняются местами.
5. Упражнения для совершенствования удара способом сверху (10 мин).
  - 5.1. Выполнение ударов в левую или правую половину поля.
  - 5.2. Выполнение ударов на дальность.
6. Двусторонняя игра в лапту (35 мин). Основные требования в игре: умение взаимодействовать как в нападении, так и в защите; выполнять перебежки, приемы, позволяющие избежать осаливания (финты) и выполнить переосаливание.

### **Разновидности лапты**

**А. Перебежки по двое** – используются на занятиях легкой атлетикой или в том случае, если мало времени на игру. Они проводятся по основным правилам, но все участники разделяются на пары (тройки), а удар битой заменен метанием. Первая пара выходит для перебежки: один игрок – в зону бьющего, другой – в пригород. Из зоны бьющего выполняется метание (с места, со скачка или с полного разбега). В случае удачного броска оба игрока обязаны начать перебежку и возвратиться в город. В случае неудачного броска (мимо поля) пара переходит в пригород и метание выполняет игрок следующей пары.

**Б. Парная лапта** проводится, когда много игроков. Одновременно могут играть 24 участника. Игра развивает умение действовать совместно. Проводится она по основному варианту, но все передвижения выполняются парами, ученики держатся за руки: и игроки поля, и игроки города. Перебегающие не должны разъединять рук. Водящим это разрешается лишь в момент ловли мяча. Можно разнообразить игру, вводя дополнительные предметы, за которые держатся оба игрока (например, гимнастические палки, обручи, ящики с песком и т.п.). Используя обручи или куски веревки, можно играть в лапту тройками (участвуют 32 игрока).

**В. Один на один.** Игра, в которой участвуют двое, проходит в спортивном зале или на теннисном корте. Один игрок начинает ее в поле, другой – в городе. Игра проводится по правилам основного варианта, но бьющий после удачного удара должен обязательно бежать (на кону оставаться нельзя), а водящему не разрешается выбрасывать мяч в город (должен обязательно выбивать). Перебегающий обязан все время двигаться вперед, допускаются остановки, но не более чем на 5 с. Если бьющий нарушит правила, игроки меняются местами.

**Г. Двое на двое (трое на трое).** Проводится по основным правилам, как на улице, так и в спортивном зале. В зале можно ввести ограничение – не выбрасывать сразу мяч в город, а обязательно выбивать.

**Д. Личная, или индивидуальная лапта.** Используется при малом количестве игроков (3-7). Играющие рассчитываются по порядку, первый номер остается в городе, а остальные занимают места в поле. Игра проводится по основным правилам, но не разрешается оставаться на кону и сразу выбрасывать мяч в город. Первый номер играет в городе до тех пор, пока его не выбьют или пока он не допустит ошибку. Можно играть и поочередно. Затем выходит второй номер и так далее – пока все не побывают в городе. Игра может проводиться в несколько кругов, количество которых оговаривается заранее. Каждый игрок зарабатывает очки только себе во время игры в городе. Побеждает набравший больше очков.

Возможен и другой вариант. Все играющие разделяются на пары (при 8 игроках) или на тройки (при 9). В поле все время остаются шестеро, а в город выходят парами (тройками), т.е. двое играют против шестерых по обычным правилам. Но при попадании в одного из игроков или нарушении правил пара (тройка) заменяется.

**Ж. Лапта с выбыванием. Вариант 1.** Проводится по основным правилам но игрок, в которого попали мячом или выбежавший за боковую линию, выбывает из игры. Его можно вернуть, отдав одно очко (или два), заработанное командой. Команда не имеет права накапливать очки, если у нее есть еще не вернувшиеся игроки. Замена выбитых игроков запасными может проводиться сразу либо позже – по договоренности. В командах должно быть не более 8 человек. Побеждает та из них, которая набрала больше очков. Но игра может быть закончена досрочно, если в одной из команд остались двое игроков. Подсчет очков проводится с учетом оставшихся игроков. За каждого выбывшего снимается одно очко. Например, счет по окончании времени - 1 : -5. Это значит, что у первой команды выбыл один игрок, а у второй пять. Или: -6. У первой команды 17 очков, у второй осталось двое игроков, и встреча была остановлена досрочно.

**Вариант 2.** С помощью жеребьевки определяется команда, которая играет в городе первую половину или в течение всего периода, не меняясь. Но он может закончиться досрочно, если у «горожан» осталось меньше трех игроков (двое). Если у них некому бить, из игры выбывает любой игрок, а все остальные переходят в зону очередности и продолжают играть, получив по одной попытке удара. Подсчет очков, как и в первом варианте, но дополнительно учитывается сыгранное время, если период закончился досрочно.

**Вариант 3. «С утра до вечера».** Команда играет в городе до тех пор, пока не выбьют всех игроков. Учитывается время, в течение которого команда играла в городе. У кого оно больше – тот и победил. Можно сыграть один раз, т.е. пока каждая команда не побывает в городе, а можно играть до вечера.

**3. Борьба квартетов.** *Назначение игры* – игра предназначена для проведения соревнований среди студентов 1 – 2 курсов и является подводящей к лапте. Однако она может проводиться в любом возрасте и для других целей.

*Условия игры* – играют две команды по 4 (3) человека, периодически меняясь ролями. Одна команда выполняет перебежки в пределах площадки, другая салит перебегающих с помощью мяча, стараясь осалить возможно большее число игроков соперника. Игра проводится в спортивном зале 12 x 24 м, расстояние от линии города до линии кона 18 м (или в зале меньшего размера). Штрафная линия проводится параллельно линии города на расстоянии 2 м от нее. Боковыми линиями служат стены зала.

*Правила игры.* По жребию одна из команд располагается в поле, а другая – в городе, в зоне бегущих игроков. Любой игрок выходит в зону бьющего и выполняет удар со своего подбрасывания. В случае удачного удара (мяч попал в пол и залетел за штрафную линию или попал в лицевую стену) вся команда начинает перебежку за линию кона и возвращается обратно. Оставаться на кону нельзя. Если попытка неудачна, удар выполняет следующий игрок и т.д., но каждая команда на выполнение одной перебежки имеет всего 4 попытки удара. Если все 4 попытки неудачны, команда соперника получает 4 очка и перебежка считается использованной. Если перебежка выполнена с первой попытки, все остальные попытки пропадают.

Команда поля старается осалить мячом перебегающих. На кону салить нельзя. Передвижения с мячом в руках запрещены. Каждое касание мяча участником перебегающей команды дает очко команде поля. Дополнительно 2 очка команда поля получает за ловлю мяча с лета после удара.

Каждая команда выполняет 6 перебежек и 6 раз играет в поле. Смена команд осуществляется через каждые две перебежки.

Если команда города нарушает правила, команда поля получает дополнительное очко. Если команда поля – то попадание не засчитывается.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков после выполнения 6 перебежек каждой из команд. Если количество очков одинаково, засчитывается ничья.