МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОКОЛОВСКАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА 4»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического Совета
протокол № 1 «31» 08 2023г

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Соколовская СОШ №4»
Шледевиц И.Г.
приказ № 126 ОД 31.08.23

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Лапта»
Направленность программы: техническая
Уровень программы: стартовый
Срок реализации программы: 1 год

Автор:

Педагог дополнительного образования

Внукова Елена Александровна

С. Соколовка 2023 год

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

1.1 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.

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 68 часов в год.

Направленность программы – физкультурно – спортивная.

Дополнительная общеобразовательная программа «Лапта» имеет спортивную направленность, которая ориентирована на спортивное направление.

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).

Цели 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 условиям;

- 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 биту, ровную площадку и желание проявить себя в этом увлекательном русском национальном виде спорта.

Форма обучения – очная.

Состав групп обучающихся – группы постоянные, дети 7- 16 лет.

Режим занятий – 1 раз в неделю. Продолжительность одного занятия 60 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 получат 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 получат возможность:

- овладеть способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной 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 получат 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 здоровьеформирующую 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 (ТТП)**	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	

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 (ТТП).
- 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 мечами. 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.

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.	Продолжит.
I	3 сентября (ПН) – 9 октября (ВТ)	5 недель 2 дня	5 дней
	15 октября (ПН) – 20 ноября (ВТ)	5 недель 2 дня	5 дней
II	26 ноября (ПН) – 28 декабря (ПТ)	5 недель	11 дней
	9 января (СР) – 19 февраля (ВТ)	6 недель	5 дней
III	25 февраля (ПН) –	6 недель 1 день	5 дней

	9 апреля (ВТ)		
	15 апреля (ПН) – 30 мая (ЧТ)	6 недель 2 дня	
		34 недели 2 дня	31 день

Календарно-тематическое планирование 2022-2023

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Приемы страховки и самостраховки. ОРУ. Спец. беговые упр.		
1.	Краткий обзор развития народной игры «Русская лапта» в России. Разучивание стойки игрока. Упражнения с малыми мячами. Развитие быстроты. Подвижные игры.		
2.	Контрольное тестирование. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Челночный бег 3х10. Эстафеты с мячами.		
3.			
4.	24.		
5.			
6.			
7.			
8.			
9.			
10.			
11.			
12.			
13.			
14.			
15.			
16.			
17.			
18.			
19.			
20.			
21.			
22.			
23.			

Ознакомление с передачей мяча. Техника перемещений. Развв	25.	итие силовых качеств в круговой тренировке. Подвижные игры.
		Разучивание передачи и ловли мяча. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом.
		Закрепление передачи и ловли мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая лапта.
		Совершенствование передачи и ловли мяча. Разновидности бега. Перемещения. Эстафеты.
		Разучивание техники осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Подвижные игры.
		Закрепление техники осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.
		Совершенствование техники осаливания. Техника перемещений. Круговая тренировка на развитие скоростно-силовых качеств. Пионербол.
		Передача и ловля мяча в двойках. Техника осаливания. Челночный бег 4х20. Эстафеты с мячами.
		Техника перемещений. Техника осаливания. Развитие выносливости. Подвижные игры.
		Передача и ловля мяча. Разновидности бега. Развитие двигательных качеств в ОФП. Эстафеты.
		Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.
		Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Техника осаливания. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.
		Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Развитие двигательных качеств в круговой тренировке. Игра «База»
	26.	Правила техники безопасности.Разучивание техники верхнего прямого удара.
		Совершенствование техники осаливания. Развитие двигательных качеств в ОФП. Игра «Лапта»
		Закрепление техники верхнего прямого удара. Метание в цель. Развитие скоростных качеств. Эстафеты с мячами.
		Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Подвижные игры.
		Совершенствование техники верхнего прямого удара. Передача и ловля мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты.
		Обучение подачам мяча в лапте. Верхний прямой удар. Осаливание. Круговая лапта.
		Закрепление техники подачи мяча в лапте. Верхний прямой удар. Развитие координационных способностей. Игра «Метко в цель.»
		Совершенствование подачи мяча в лапте. Передача и ловля мяча в четверках. Развитие ОФП в круговой тренировке.
		Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Совершенствование техники ударам сверху. Развитие силовых качеств в круговой тренировке.
		Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Совершенствование техники ударам сверху. Развитие скоростно–силовых качеств. Подвижные игры.

30.	Обучение ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударам сверху. Развитие ловкости. Круговая лапта.
31.	Закрепление техники низко летящего мяча. Передача и ловля мяча. Развитие выносливости. «Мяч в сетку».
32.	Совершенствование техники низко летящего мяча. Совершенствование техники ударам сверху. Учебная игра. Обучение перебежкам в лапте. Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.
33.	Совершенствование перебежек в лапте. Совершенствование техники ударам сверху. Передача и ловля мяча. Учебная игра.
34.	Совершенствование перебежек в лапте. Совершенствование техники ударам сверху. Эстафеты на развитие двигательных качеств.
35.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Совершенствование техники ударам сверху. Развитие скоростно–силовых качеств. Подвижные игры.
36.	Правила техники безопасности. Совершенствование подачи мяча в лапте. Передача и ловля мяча в четверках. Развитие ОФП в круговой тренировке.
37.	Совершенствование техники низко летящего мяча. Совершенствование техники ударам сверху. Учебная игра.
38.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Совершенствование техники ударам сверху. Развитие скоростно–силовых качеств. Подвижные игры.
39.	Совершенствование перебежек в лапте. Совершенствование техники ударам сверху. Передача и ловля мяча. Учебная игра.
40.	Разучивание техники ударам мяча сбоку. Передача и ловля мяча в движении. Челночный бег 3х5, 3х10. Подвижные игры.
41.	Закрепление техники ударам мяча сбоку. Осаливание и переосаливание. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
42.	Совершенствование техники ударам мяча сбоку. Передача и ловля мяча. Развитие силовых качеств. Эстафеты с
43.	набивными мячами.
44.	Совершенствование техники ударам мяча сбоку. Совершенствование перебежек в лапте. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. Совершенствование ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта. Совершенствование техники ударам мяча сбоку. Совершенствование перебежек в лапте. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры. Совершенствование ударов в учебной игре. Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Лапта. Обучение финтам в лапте. Метание мяча в цель. Развитие ловкости. Эстафеты с мячами. Совершенствование ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта.
45.	47.
46.	48.

49.	Совершенствование ударов в учебной игре. Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Лапта.
50.	Совершенствование техники ударам мяча сбоку. Осаливание и переосаливание. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.
51.	Обучение индивидуальным действиям в лапте. Челночный бег 3х10, 3х20. Совершенствование ударам сверху и сбоку в учебной игре.
52.	Совершенствование ударов в учебной игре. Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Лапта.
53.	Совершенствование индивидуальным действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Учебная игра.
54.	Совершенствование техники ударам мяча сбоку. Передача и ловля мяча. Развитие силовых качеств. Эстафеты с набивными мячами.
55.	Совершенствование ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта.
56.	Совершенствование техники низко летящего мяча. Совершенствование техники ударам сверху и сбоку. Учебная игра.
	Закрепление финтов в лапте. Метание мяча в цель. Развитие ловкости. Эстафеты с мячами.
57.	Совершенствование ударов в учебной игре. Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Лапта.
58.	Гигиена, врачебный контроль. Совершенствование финтов в лапте. Метание мяча на дальность. Развитие ловкости. Эстафеты с мячами.
59.	Правила техники безопасности. Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Совершенствование
60.	техники ударов. Развитие скоростно–силовых качеств. Подвижные игры.
61.	Совершенствование ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта.
62.	Совершенствование индивидуальным действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Учебная игра.
63.	Совершенствование техники передач на короткие и средние дистанции. Развитие выносливости. Игра «База».
64.	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие двигательных качеств в круговой тренировке.
	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Упражнения с набивными мячами на развитие силовых способностей.
65	Обучение групповым действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Совершенствование финтов в лапте. Учебная игра.
66	Закрепление групповых действий в лапте. Совершенствование техники ударов в учебной игре. Развитие выносливости.
	Совершенствование групповых действий в лапте. Совершенствование техники низко летящего мяча. Развитие ловкости. Пионербол.
	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие двигательных качеств в круговой тренировке.
	Совершенствование групповых действий в лапте. Совершенствование техники низко летящего мяча.

Развитие ловкости. Гандбол по упрощенным правилам.
Совершенствование тактических действий в игре лапта.
ОФП в круговой тренировке.
Обучение командным действиям в защите. Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие ловкости.