

Муниципальное казённое учреждение дополнительного образования
«Детский оздоровительно-образовательный центр»

Принята:
Протоколом заседания
педагогического совета № 3
«01» сентября 2025г.

Утверждаю:
И.о. директора МКУ ДО «ДООЦ»
Ю.В. Лютова
Приказ № 159
«29» августа 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
«РУССКАЯ ЛАПТА»**

Возраст детей: 7 – 17 лет
Срок реализации: 1 год
Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: ознакомительный, базовый

Составители программы:
Заместитель директора по УВР
Лютова Юлия Владимировна
Тренер-преподаватель: Прус
Альбина Тагировна

Бодайбо
2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ:

1. Пояснительная записка	3
Характеристика вида спорта	
Нормативно - правовая база	
Актуальность, педагогическая целесообразность программы	
Цель программы	
Задачи программы	
Новизна и отличительные особенности программы	
Адресат программы	
Формы и режимы	
Сроки реализации программы	
2 Планируемые результаты и способы их проверки	7
Формы аттестации	7
3 Учебный план освоения разделов программы	10
Содержание программного материала	
4 Организационно-методические условия реализации программы	27
Методы и средства организации образовательной деятельности	
Материально-технические условия реализации программы	
Кадровое обеспечение программы	
Используемая и рекомендуемая литература	
Приложение: дидактические игры и задания	31

1. Пояснительная записка

Развитие личности школьника - целостный процесс. Период детства и ранней юности - пора осознания эмоциональных, интеллектуальных, морально-нравственных и волевых ценностей и пора изменений, обусловленных появлением множества важных новообразований в сфере индивидуального развития. В частности, у старшеклассников формируется способность к пониманию и сопереживанию эмоций других людей (к примеру, участников своей команды и команды соперников).

Культура поведения, уважительность, отзывчивость, трудолюбие, осознание коллективизма, патриотизма, уважения к представителям других народов и национальностей - таким оказался список черт и качеств, которые необходимо воспитать в наших учениках.

Как показывают исследования, учащиеся, которые занимаются русской лаптой, имеют положительную динамику состояния здоровья и развития двигательных качеств. Также улучшается микроклимат в классных коллективах. Таким образом, игра в лапту является универсальным средством для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся. Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Настоящая программа «Русская лапта» разработана в условиях реализации ФГОС второго поколения. В основу разработки программы положены основные нормативные документы:

Нормативно - правовая база

- Федеральным законом Российской Федерации от 29 октября 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678 - р).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации № 196 от 09 ноября 2018 г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 г.);
- Устава Муниципального казённого учреждения дополнительного образования «Детского оздоровительно-образовательного центра», утвержденного приказом «11» декабря 2024 г. № 925.

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребёнка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения - урок физической культуры и внеурочные занятия для обучающихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и

потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Педагогические принципы и идеи:

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

Методы и формы работы:

- эвристический;
- исследовательский;
- поощрения;
- интеграции;
- игровой;
- беседы.

Цели и задачи программы

Целью программы является формирование физической культуры личности воспитанников, с учётом возрастных особенностей и оздоровление учащихся посредством игры «Лапта»

Содержание занятий позволяют решать задачи физического воспитания:

образовательные

- приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий при игре в «Лапту», освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности,
- планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку,
- взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

воспитательные

- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- воспитание координационных способностей; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

оздоровительные

- содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами «Русской лапты»
- повышение умственной работоспособности;
- освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами народных игр;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Отличительные особенности программы

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Русская лапта» составлена в соответствии с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей:

- предназначена для обучающихся 7-17 лет (девушки и юноши).
- рассчитана на проведение 3 часа в неделю: 126 часов в год.
- очная форма обучения.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Особенностями данной группы учащихся являются:

- активность;
- физическая подвижность детей;
- ведущий вид деятельности - игра.

Программа «Русская лапта» носит адаптированный характер.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе.

Занятия проводятся в спортивном зале и на игровой площадке образовательного учреждения. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям обучающегося.

"Русская лапта" - игра командная. Каждая команда, согласно действующим правилам, состоит из 10 игроков. Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В "Русской лапте", в отличие от других командных игр, не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, здесь результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лёта мячи.

Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. В связи с тем, что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в "Русской лапте" спортсменов различают по амплуа. В нападении это первый бьющий, второй бьющий, третий бьющий, четвертый бьющий, пятый бьющий и шестой бьющий; в защите - подающий, правый ближний, левый ближний, центральный, правый дальний и левый дальний защитники.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размерами игровой площадки; количеством повторений; тяжестью предметов и наличием перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить игрока, отметив его ловкость, силу, инициативу. Наши наблюдения в работе с детьми показали, что те дети, которые влились в игру со старта, быстрее других адаптируются к окружающей обстановке, чувствуют себя более комфортно в повседневной жизни. Доказано, что лапта улучшает физическое развитие детей, благотворно воздействует на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого, это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр. Наши занятия свободно

посещают родители, с которыми часто проводятся беседы.

Игра воспитывает у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению "взять себя в руки" после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Оценивая все "за" и не имея ничего против, можно сделать вывод, что "Русская лапта" является универсальным средством для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся.

2. Планируемые результаты

Программа «Русская лапта» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий, метапредметных и предметных результатов.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

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

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Метапредметные результаты:

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

Предметные результаты:

- формирование 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;
- обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.
- овладение умениями организовывать здоровье-формирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка 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);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований по аэробике;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха,

- досуга с использованием игры «Лапта»;
- изложение фактов истории развития «лапты» и её значение в жизнедеятельности человека, её места в спорте, физической культуре;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстниками при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр, спортивных эстафет; подготовка соревнований и показательных выступлений на базе изученных элементов, осуществление объективного судейства своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

Методическое обеспечение программы

Для реализации данной программы используются формы и методы обучения, адекватные возрастным возможностям обучающегося:

Методы	Формы
Методы формирования сознания.	Классные часы, их проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы; Беседы и диспуты с группой или индивидуально; Мини-лекции как самостоятельная работа, продолжительность которых не более 10-15 минут.
Методы организации деятельности и формирования опыта поведения.	Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намёков; Приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни; Регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях; Тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом; Круглый стол - данную форму можно применить для формирования чётких позиций, оценочных суждений.
Методы стимулирования поведения и	Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение. Наказание состоит в лишении или ограничении определённых прав, в выражении морального порицания, осуждения.
Метод проектов.	Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); Творческие проекты - санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.

Формы подведения текущего контроля и итоговой аттестации обучающихся.

Теоретическая подготовка проверяется в ходе тренировочного занятия или соревновательной деятельности применительно изучаемого практического материала. Управление образовательной деятельностью охватывает три стадии:

- сбор информации;
- анализ накопленной информации;
- планирование образовательной деятельности.

На каждом периоде обучения в рамках учебного года периодически необходимо:

- собирать и анализировать информацию о физическом состоянии и технико-тактическом мастерстве каждого обучающегося, психологическом состоянии, об уровне физических нагрузках и т. п.;
- сопоставлять информацию о применяемых физических нагрузках с результатами, показанными обучающимися в соревновательной деятельности и тестовых мероприятиях.

В процессе такого сопоставления определяется, какая физическая нагрузка оказала наибольшее влияние на совершенствование того или иного физического качества обучающегося, достаточным ли оказался объем того или иного вида нагрузки, насколько оптимально соотношение объема и направленности разных видов нагрузки и т.п.

Оценка двигательных умений и навыков будет объективной при соблюдении следующих правил:

- проверяются и оцениваются результаты усвоения материала на тренировочных занятиях;
- объем проверяемых знаний, умений и навыков определяется в полном содержании учебной программы для данного периода обучения.

Выявление уровня освоения обучающимся, упражнений по общефизической, специальной физической и технической подготовкам **является мониторинг**. Инструментарием мониторинга являются контрольно-тестовые упражнения, разработанные с учетом возрастной категории обучающихся по общей, специальной физической подготовке и технико-тактической.

ФОРМА ПРОТОКОЛА РЕЗУЛЬТАТОВ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ МКУ ДО «ДООЦ»

20 ____/20 ____ учебный год

Вид аттестации

(предварительная, текущая, промежуточная, итоговая)

Секция

Этап, год обучения: СО-

Образовательная программа и срок ее реализации: дополнительная общеразвивающая программа, 5 лет

ФИО тренера-преподавателя

Дата проведения аттестации:

Форма проведения: Тестовая

РЕЗУЛЬТАТЫ АТТЕСТАЦИИ

№	ФИО	ОФП	СФП	Результат аттестации
1.				
2.				

Всего аттестовано _____ обучающихся. Из них по результатам аттестации:

высокий уровень _____ чел. средний уровень _____ чел. низкий уровень _____ чел.

Подпись тренера-преподавателя _____

Примечание: + норматив считается выполненным при улучшении показателей.

Шкала оценки уровня физической подготовленности

возраст	уровень	ОФП					
		Бег 30 м.(сек.)		дев. : сгибание и разгибание рук в упоре лежа; юн.: подтягивание в висе (кол-во раз)		Прыжок в длину с места (см)	
		юн	дев	юн	дев	юн	дев
6-7	Высокий	6.3	6.7	4	4	130	123
	Средний	6.4	6.8	3	3	116	110
	Низкий	6.5	7.2	1	2	103	98
8	Высокий	6.2	6.8	4	6	145	132
	Средний	6.3	7.0	3	5	131	118
	Низкий	6.4	7.1	1	4	118	105
9	Высокий	6.1	6.7	6	8	158	140
	Средний	6.2	6.8	4	7	144	126
	Низкий	6.3	7.0	2	5	131	113
10	Высокий	6.0	6.5	7	11	166	157
	Средний	6.1	6.7	5	9	152	141
	Низкий	6.2	6.9	3	7	139	126
11	Высокий	5.9	6.3	8	12	177	164
	Средний	6.0	6.4	6	11	163	149
	Низкий	6.1	6.7	4	10	150	135
12	Высокий	5.8	6.1	9	13	187	168
	Средний	5.9	6.3	7	12	173	154
	Низкий	6.0	6.5	5	11	160	141
13	Высокий	5.7	5.9	10	14	198	176
	Средний	5.8	6.1	8	13	184	164
	Низкий	5.9	6.3	6	12	171	153
14	Высокий	5.6	5.8	11	16	208	184
	Средний	5.7	5.9	9	14	194	170
	Низкий	5.8	6.1	7	13	181	157
15	Высокий	5.5	5.7	12	18	217	192
	Средний	5.6	5.8	10	17	203	177
	Низкий	5.7	5.9	8	15	190	163
16	Высокий	5.4	5.6	13	19	225	198
	Средний	5.5	5.7	11	18	211	185
	Низкий	5.6	5.8	9	16	198	173
17	Высокий	5.3	5.5	14	20	234	202
	Средний	5.4	5.6	12	19	220	189
	Низкий	5.5	5.7	10	18	207	177

3. Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
1.	Теоретические сведения	10
2.	Практические занятия	116
2.1.	Общая и специальная подготовка	32
2.2.	Основы техники и тактики игры	52
2.3.	Учебные и соревновательные игры	32
	Всего часов:	126

Содержание программы:

1. Теоретический материал

Краткий обзор появления и развития русской лапты. Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях. Правила игры. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность,

значение многократного повторения каждого упражнения. Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по лапте. Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам. Организация соревнований в классе. Оборудование и инвентарь. Судейство соревнований. Оформление документации.

2. Практические занятия

Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин.

Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин).

Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.). Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости. Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин., имитация сочетаний ударов справа и слева (на количество повторений за 1 мин.).

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, бег на дистанцию до 500 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки вверх с доставанием предметов.

Специальная подготовка.

Специальные упражнения: имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной двух ногах по сигналу, упражнения с битой, имитационные удары битой слева и справа.

Специальная гимнастика для пальцев: сжимание разжимание пальцев, охватывающих ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

Основы техники и тактики игры.

Техника игры. Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках.

Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте. Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.

Тактика игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле.

Учебные и соревновательные игры.

Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры. Двусторонняя игра. Совершенствование технических и тактических приемов. Удары: снизу и сверху за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Удары сверху, снизу на точность. Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в игре. Двусторонняя игра в лапту.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	
		Теория	Практика
1.	Техника безопасности на занятиях. Приемы страховки и самостраховки. ОРУ. Спец. беговые упр.	0.5	0.5
2.	Требования к спортивной одежде и обуви. Стойка игрока. Упражнения с малыми мячами. Подвижные игры.	0.5	0.5
3.	Развитие игры «Русская лапта» в России. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Эстафеты с мячами.	0.5	0.5
4.	Российские соревнования по русской лапте. Передачи мяча. Техника перемещений. Подвижные игры.	0.5	0.5
5.	Передачи и ловля мяча. Техника перемещений. Эстафеты с бегом.		1
6.	Закрепление передачи и ловли мяча. Круговая лапта.		1
7.	Совершенствование передачи и ловли мяча. Разновидности бега. Перемещения. Учебная игра.		1
8.	Режим и питание спортсмена. Техника осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Учебная игра.	0.5	0.5
9.	Оказание первой помощи. Верхний прямой удар. Закрепление техники осаливания. Передача и ловля мяча. Подвижные игры.	0.5	0.5
10.	Совершенствование техники осаливания. Техника перемещений. Пионербол.		1
11.	Совершенствование перебежек в лапте. Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами.		1
12.	Техника перемещений. Учебная игра.		1
13.	Групповые действия в лапте. Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.		1
14.	Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.		1
15.	Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра.		1
16.	Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Игра «База»		1

17.	Удар сбоку. Метание в цель. Метание мяча на дальность. Учебная игра.		1
18.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Метание в цель. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.		1
19.	Передача и ловля мяча в движении. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Учебная игра.		1
20.	Обучение финтам в лапте. Передача и ловля мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты.		1
21.	Подача мяча. Круговая лапта. Учебная игра.		1
22.	Закрепление техники подачи мяча в лапте. Развитие координационных способностей. Игра «Метко в цель.»		1
23.	Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Передача и ловля мяча в четверках. Учебная игра.		1
24.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие силовых качеств в круговой тренировке.		1
25.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие скоростно -силовых качеств. Подвижные игры.		1
26.	Техника ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударов сверху и сбоку. Развитие ловкости. Учебная игра.		1
27.	Удар снизу. Индивидуальные действия в лапте. Учебная игра.		1
28.	Обучение групповым действиям в лапте Учебная игра.		1
29.	Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.		1
30.	Передача и ловля мяча. Учебная игра.		1
31.	Эстафеты на развитие двигательных качеств. Учебная игра.		1
32.	Командные действия в защите. Тактические действий в игре. Учебная игра.		6
ИТОГО		10	126

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Игра в лапту не требует сложного инвентаря и оборудования. Для нее достаточно иметь один мяч и лапту (биту). Однако для обучения в условиях школы и проведения соревнований в зале или на улице необходимы:

- набор мячей для каждого занимающегося или для пары;
- лапта (бита) для каждого занимающегося или для пары, соответствующая их возрасту;
- веревки для разметки площадок;
- тара (приспособления) для переноски инвентаря;
- флажки для установки на площадке и для судей;
- накидки для отличия команд (1-2 комплекта по 7-8 штук);
- информационное табло;
- планшет для судьи-секретаря и карандаши.

Весь инвентарь для лапты можно изготовить своими силами, в том числе и мячи для тренировок.

На занятиях используются мячи теннисные, резиновые, поролоновые, хоккейные и мячи для метания (150-250 г.).

Литература

1. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 144

2. Афанасьев, С.П. Что делать с детьми в загородном лагере. - Кострома: ИМЦ "Вариант", 1993.-224 с.
3. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. - М.: Прогресс, 1988. - С. 172.
4. Букатов, В.М., Ершова, А.П. Я иду на урок: Хрестоматия игровых приемов обучения: Книга для учителя. - М.: Издательство "Первое сентября", 2000. - 222 с.
5. Деятельность, общение, игра в развитии коллектива и формировании личности школьника /Под ред. А.В. Мудрика. - М., 1983. - 146 с.
6. Жуковская, Р.И. Воспитание ребенка в игре / Р.И. Жуковская. - М.: АПН РСФСР, 1963. - С. 166-211.
7. Куприянов, Б.В. Подготовка лидеров к организаторской деятельности средствами ситуационно-ролевой игры // Кострома: КГПУ им. Н.А. Некрасова, 1994. - С. 198.
8. Лутошкин, А.Н. Как вести за собой. Старшеклассникам об основах организаторской работы. - М.: Просвещение, 1978. - 208 с.
9. Рогачев, В.В. Педагогические условия включения старшеклассников в социальную деятельность / В.В. Рогачев. - Ярославль, 1994. - 186 с.
10. Фришман, И.И. Выигрывает тот, кто играет! - Н. Новгород: Педагогические технологии, 2001. - 106 с.
11. Шмаков, С.А. Игры учащихся - феномен культуры. - М.: Новая школа, 1994. - 240

Приложение

Индивидуальные упражнения для обучения ловле мяча двумя руками.

Одним из важнейших мест в игре, часто отбивающим у начинающих желание играть, является ловля мяча. Особенно это касается младших школьников, но и старшие не всегда чувствуют себя уверенно при выполнении данного приёма. Поэтому выполнение приведённых ниже упражнений полезно всем.

Каждое упражнение с 1-го 14-е выполняется в течение 15-30сек. Смена игроков происходит в парах по команде учителя. Играющий без мяча в это время наблюдает за своим партнёром и исправляет его ошибки. Упражнения следующие:

1. Положение рук при ловле.
2. Ловля со своего подбрасывания на небольшую высоту, постепенно её увеличивая.
3. Ловля, обращая внимание на амортизацию.
4. подбросить мяч перед собой, а поймать после отскока от земли.
5. Подбросить мяч чуть вперёд (на один шаг), переместиться и поймать. Вернуться на своё место и повторить упражнение.
6. То же, что и предыдущем, но подбрасывать в стороны.
7. Подбросить мяч над головой, чуть отойти назад и поймать.
8. То же, что и в предыдущем, но мяч бросить чуть за голову и отбежать спиной вперёд.
9. То же, что в пункте 5, но мяч подбросить на 2-3м вперёд, выбежать, остановиться (скачком или шагом) и поймать мяч.
10. подбросить мяч за голову на 2-3м, повернуться кругом, выбежать и поймать мяч (не забывая об остановке).
11. Подбросить мяч перед собой, дотронуться обеими руками до пола и после этого поймать мяч.
12. Подбросить мяч перед собой и поймать в прыжке как можно выше.
13. Подбросить мяч перед собой, повернуться кругом, поймать мяч. Повороты выполнять в разные стороны.

Перемещения

„Броуновское движение”. Каждый играющий свободно бежит по площадке, повторяя перемещения лицом вперёд, спиной, боком, стараясь не сталкиваться, используя для этого остановки и повороты. Бег с изменением направления, обегая учащихся, построенных в колонну по одному или в шеренгах. Следующий игрок начинает бег, когда стоящий за ним (или рядом с ним) обегит троих или четверых, не считая себя.

Упражнение выполняется в разных вариантах: когда колонна (шеренга) стоит на месте, передвигается шагом или бегом. Бег с ускорением на коротких отрезках, поворачивая голову в стороны, чтобы видеть окружающую обстановку. То же, но стараясь постоянно наблюдать за каким-либо объектом, не забывая смотреть в направлении, куда бежишь. Бег на скорость на коротких отрезках, выполняя следующие действия: резко остановиться и продолжить бег; присесть; выполнить кувырок; прыжок; поворот во круг вертикальной оси; бег зигзагами; пробежать спиной вперёд 2-3м; то же боком; остановиться и пробежать 2-3м назад, затем продолжить бег вперёд и т. п. То же, но выполняется по сигналу (свистком или жестом). Игра „Перебежки под обстрелом”.

Ловля и броски

Положение рук при ловле. Ловля двумя руками со своего подбрасывания. То же, обращая внимания на амортизацию при ловле. То же, с набрасывания партнёра. Мяч бросают снизу вверх, и он должен лететь по дуге, падая перед ловящим игроком. То же, но мяч ловят после перемещения на 2-3м вперёд, соответственно для этого бросая мяч. После ловли мяч набрасывают партнёру и отбегают на своё место спиной вперёд. Один игрок всё время ловит мяч, стоя на месте, другой - после перемещения. Способ держания мяча при броске (показать и опробовать). Мяч в одной руке, прижат у ладони и обхвачен всеми пальцами. Перекатить его на пальцы, прижимая сверху большим пальцем, т. е. приготовить в положение перед броском. Затем вернуть обратно. То же, но предварительно подбросив мяч вверх и поймав его одной рукой. То же, но, поймав мяч двумя руками. Игра «Охота на зайцев».

Удар

1. Способ держание лапты.
2. Лапта в одной руке и удерживается горизонтально. Положить на нее мяч и постараться его удержать.
3. То же, но лаптой подбросить мяч вверх и поймать его свободной рукой.
4. То же, но после подбрасывания подбить мяч один раз лаптой и поймать его свободной рукой.
5. То же, но подбить мяч несколько раз (жонглирование).
6. Встать и приготовиться к выполнению удара. Правая рука с лаптой, согнутая в локте, находится на уровне плеч. Лапта параллельна полу, держать ее открытой стороной вниз. Левая рука с мячом на уровне пояса. Ударить по мячу на руке. Мяч должен удариться в землю строго вниз.
7. Многократные удары сверху по мячу, отскакивающему от пола (земли).
8. Выбор места при выполнении подачи. Игроки располагаются перед линией (краем площадки, веревки и т. п.) на расстоянии 0,5-1,5 м, в зависимости от условий. В игре дети очень часто делают ошибку, наступая на эту линию.
9. Встать перед линией и приготовиться, как в упражнении 6, но рука должна находиться на уровне головы. Подбрасывание мяча левой рукой до уровня шеи (головы) к бите, без движения правой рукой.
10. То же, но ударяя по мячу лаптой сверху вниз.
11. То же, но биту держать выше уровня головы и в таком положении ударяют по мячу. Мяч должен удариться в 2-3 м от бьющего и отлетать к партнёру в противоположную шеренгу.

После удара битой надо сразу положить сзади себя и приготовиться к ловле мяча от партнёра. Обратно выполняется то же самое. Если бита одна, то один игрок бьёт, а другой поймав мяч, возвращает его передачей.

12. То же, но место удара ещё выше, и мяч летит в землю в 5-7м от бьющего.

13. То же, но место удара по мячу постепенно поднимается выше, и мяч посылаётся всё дальше от игрока, но летит всё время сверху вниз

В упражнении с 9-го по 13-е в момент удара мяч должен находиться всегда перед игроком, а не над головой.

14. Мяч подбрасывается ближе к себе (почти над собой), и удар выполняется параллельно земле или чуть снизу-вверх. Мяч при этом должен лететь на максимальное расстояние вперёд-вверх.

15. Выполняется для совершенствования удара и ловли. Один учащийся с мячом и битой располагается у боковой (лицевой) линии. Второй в поле, на расстоянии 10 или более метров. Первый выполняет удар, а второй старается поймать мяч на лету или подобрать его как можно быстрее и вернуть бьющему. Первый, положив битую (сразу после удара), ловит мяч и повторяет упражнение. Выполнив 3-5 ударов, они меняются местами.

16. То же, но выполняется в зале. Первый играющий стоит лицом к стене (лицевой) у трёхметровой линии, на волейбольной площадке. Второй - за спиной у первого в 1,52м (рядом со средней линией). Первый, выполнив удар, кладёт битую, бежит за мячом, подбирает его и бросает второму с того места, где подобрал. Затем выполняет удар второй игрок, а первый встаёт к нему за спину.

Упражнения с 11-го по 14-е можно выполнять у стены индивидуально.

17. Исходное положение при ударе и имитация удара.

18. подбрасывание мяча и т. п. Одно из важнейших упражнений, от чёткости выполнения которого зависит результат. Следует поймать момент остановки мяча.

19. Выполнение удара в целом, нанося удар под мяч. Главное - попасть по мячу.

20. удар на точность в площадку или за линию кона.

21. Постепенное увеличение силы удара.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (СКУ) ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ

1. Удар - бег - падение (специальная быстрота и ловкость). Комплексное упражнение выполняется на время каждым игроком индивидуально. Проводится на волейбольной площадке или аналогичной ей по размерам (т. е. от линии города до линии кона 18м). Инвентарь: мяч, лапта (бита) для спортивного зала; 2 стойки (стула, табурета); секундомер.

Правила выполнения. Сдающий с мячом и битой встаёт в зоне бьющего. Выполнив удар и оставив битую в городе, он бежит до средней линии, ложится на грудь, встаёт и продолжает бег до линии кона, пробегая при этом между стойками. Расстояние между стойками 2м (расположение показано на рисунке). Коснувшись пола за линией кона двумя ногами, он начинает бег в обратном направлении, проделывая всё в обратном порядке, и финиширует, пробегая линию города. Секундомер включается в момент удара битой по мячу (или предполагаемого удара) и выключается в момент пересечения игроком линии города. Примечание: игрок начинает бег при любом ударе, в том числе в случае промаха по мячу. Но если мяч не попал в площадку за штрафной линией или в лицевую стену - оценка снижается на один бал (т. е. когда в игре бежать нельзя). Оценка снижается на один бал и в том случае, если сдающий не коснётся грудью пола (за каждый раз); не наступит двумя ногами за линией кона; коснётся стоек. Оценка снижается, если сдающий во время удара наступит (заступит) на (за) линию города; если оставит битую в поле, а не в городе (т.е. когда в игре команды меняются

местами).

Таблица оценки результатов

Мальчики			Девочки		
3	4	5	3	4	5
16.8	14.6	13.3	17.0	14.9	13.8

2. Передачи. Выполняется в паре на время. Проводится на любом свободном месте. Инвентарь: теннисный мяч и секундомер.

Правила выполнения. Сдающие располагаются за контрольными линиями друг против друга. Мяч в руках у стоящего ближе к секундометристу. По команде «Марш!» начинают выполнять передачи. Учитывается каждая передача в любом направлении. По окончании времени, последняя передача засчитывается, если мяч был в воздухе.

Примечание: если мяч потерян (упал), игрок поднимает его и бросает с того же места, после чего сам возвращается на исходную позицию. Время при этом не останавливается.

Оценка снижается на один бал, если: после потери мяча сдающий подбирает его и бежит с мячом в руках на и. п.; сдающий заступает за контрольную линию. Оценка снижается только игроку, нарушающему правила выполнения упражнения, а не паре. Таблица оценки результатов

Расстояние - 6 метров, время - 20 секунд

Мальчики			Девочки		
3	4	5	3	4	5
8	13	16	7	11	14

3. Удар на точность (владение битой). Существуют два варианта: первый - в спортивном зале, второй - на улице. Для присвоения разряда упражнение может быть выполнено по одному из вариантов. Инвентарь: 6 мячей, 1 бита. Перед проведением проводится разметка зон.

Правила выполнения. Сдающий встаёт в зоне бьющего с мячом и битой в руках. Остальные мячи лежат рядом. Перед каждым ударом называется зона, в которую он должен попасть. Зоны называют произвольно. Выполнив 6 ударов, подсчитывают количество попаданий.

Примечание: попадание не засчитывается, если во время удара сдающий наступил на линию города или площадку.

Промах по мячу входит в количество ударов.