

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Частоозерская СОШ»

Утверждаю
Директор МБОУ «Частоозерская средняя»
общеобразовательная школа
С.А. Потрехалова
Приказ № 37 от 15.08.2023 г.



Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа
«лапта»

Возраст обучающихся: 10–15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Дагалов Аслан
Имранович

с. Частоозерье, 2023

<p>1.1. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по Русской лапте составлена на основании нормативно-правовых документов: Законом «Об образовании в Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ, Концепции развития дополнительного образования детей от 04.09.2014 г. № 1726-р, Приказом Министерства просвещения РФ «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09.11.2018г. № 196, Письмом Минобрнауки России «Примерные требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» от 11.12.2006 г № 06-1844;», Федеральным законом «О физической культуре и спорте» от 04.12.2007 г. №329 – ФЗ</p>	
Направленность программы	Физкультурно-спортивная.
Актуальность программы	<p>Дополнительная образовательная программа предназначена для углубленного изучения раздела «Русская лапта» образовательной программы. Русские народные игры имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались поколения в поколение, вбивая в себя лучшие национальные традиции. 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 воле к победе, чувства коллективизма. Несложный инвентарь и оборудование позволяют культивировать лапту в школе почти без материальных затрат. Сейчас русская лапта, как вид спорта, очень популярна среди подрастающего поколения.</p>
Отличительные особенности программы	программы является возможность заниматься данным видом спорта с любого возраста и формировать разновозрастные группы в зависимости от уровня подготовки.
Адресат программы	Программа «Русская лапта» адресована учащимся школы в возрасте 13-16 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.
Срок реализации (освоения) программы	Характеристика продолжительности программы: количество недель, месяцев, лет, необходимых для ее освоения.
Объем программы	Общее количество учебных часов, запланированных на весь срок реализации, необходимых для освоения программы.

<p>Формы обучения, особенности организации образовательного процесса</p>	<p>занятия проводятся в очной форме. При необходимости может быть использована дистанционная форма обучения с целью прохождения образовательных программ в полном объеме.</p>
<p>Уровни сложности содержания программы</p>	<p>физическое развитие и подготовленность, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортивными играми.</p>
<p>1.2.Цели и задачи программы. Планируемые результаты</p>	
<p>Цель и задачи программы, планируемые результаты</p>	<p>Цель программы: удовлетворение потребностей учащихся в двигательной активности с целью укрепления здоровья и формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.Задачи программы:</p> <p><u>Образовательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -ознакомление с историей развития лапты, правилами соревнований; -освоение основ техники игры и тактических действий; - расширение объёма знаний о различных видах двигательной активности, освоение техники движений. <p><u>Воспитательные:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -воспитание основных физических качеств; -воспитание умения самосовершенствоваться; -формирование потребности в здоровом образе жизни; -формирование навыков организации повседневной физической активности. <p><u>Развивающие:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -развитие основных двигательных умений и навыков - развитие основных физических качеств -развитие интеллектуальных и нравственных способностей.

1.3.Рабочая программа

1.3.1. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование групп. Водное занятие.	2	2		Собеседование
2	Теоретическая подготовка.	2	2		Тест.
2.1	ПТБ на занятиях. Русская лапта – национальный вид спорта.	1	1		
2.2	Правила игры.	1	1		
3	Общая физическая подготовка(ОФП):	35	5	30	Наблюдение
3.1	Акробатические упражнения.	12	2	10	Наблюдение
3.2	Легкоатлетические упражнения.	12	2	10	Наблюдение
3.3	Подвижные игры.	11	1	10	Наблюдение
4	Специальная физическая подготовка(СФП):	14	4	10	Наблюдение

4.1	Специально подготовленные физические упражнения.	4	1	3	Наблюдение
4.2	Упражнения по овладению техники игры.	3	1	2	Наблюдение
4.3	Упражнения по формированию по тактических приемов игры.	4	1	3	Наблюдение
4.4	Специальные подготовительные игры.	3	1	2	Наблюдение
5	Техническая и тактическая подготовка (ТП).	14	2	12	Наблюдение
6	Контрольные игры и соревнования.	3	1	2	Товарищеские игры, Соревнования.
7	Тестирование, контрольные и переводные испытания.	2		2	Сдача контрольных переводных нормативов.
	Итого:	72	16	56	

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА**1. Комплектование групп. Вводное занятие. (2ч)**

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. (2ч)

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.

3. Общая физическая подготовка. (35ч)

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 руки 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. (14ч)

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 мечами. 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 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. (14ч)

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, вгрудь 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» битой;

–То же, удар 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. (3ч)

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. Тестирование, итоговые испытания. (2ч)

Теория: Анализ физического развития занимающихся. Учет полученных результатов подготовки за год обучения.

Практика: Сдача итоговых - контрольных нормативов.

2 Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный
график

36 недель, 72 часа

	<table border="1"> <tr> <td>Количество учебных недель</td> <td>36 недель</td> </tr> <tr> <td>Первое полугодие</td> <td>с 01.09.2023 г. по 31.12.2023 г., 17 учебных недель</td> </tr> <tr> <td>Каникулы</td> <td>с 01.01.2024 г. по 09.01.2024 г.</td> </tr> <tr> <td>Второе полугодие</td> <td>с 10.01.2024 по 31.05.2024 г., 19 учебных недель</td> </tr> <tr> <td>Промежуточная аттестация</td> <td>24.05.2024 г.</td> </tr> </table>	Количество учебных недель	36 недель	Первое полугодие	с 01.09.2023 г. по 31.12.2023 г., 17 учебных недель	Каникулы	с 01.01.2024 г. по 09.01.2024 г.	Второе полугодие	с 10.01.2024 по 31.05.2024 г., 19 учебных недель	Промежуточная аттестация	24.05.2024 г.																						
Количество учебных недель	36 недель																																
Первое полугодие	с 01.09.2023 г. по 31.12.2023 г., 17 учебных недель																																
Каникулы	с 01.01.2024 г. по 09.01.2024 г.																																
Второе полугодие	с 10.01.2024 по 31.05.2024 г., 19 учебных недель																																
Промежуточная аттестация	24.05.2024 г.																																
Формы текущего контроля / промежуточной аттестации	Промежуточный Зачет																																
Материально-техническое обеспечение	<p style="text-align: center;"><i>Оборудование и спортивный инвентарь.</i></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>№ п/п</th> <th>Наименование</th> <th>Единица измерения</th> <th>Кол-во</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>Бита для игры в лапту</td> <td>штук</td> <td>4</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>Мяч для игры</td> <td>штук</td> <td>25</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>Скакалки гимнастические</td> <td>штук</td> <td>30</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>Футбольный мяч</td> <td>штук</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>Волейбольный мяч</td> <td>штук</td> <td>3</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>Координационная лесенка</td> <td>штук</td> <td>1</td> </tr> <tr> <td>7</td> <td>Блины от 1 до 3кг</td> <td>штук</td> <td>5</td> </tr> </tbody> </table>	№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во	1	Бита для игры в лапту	штук	4	2	Мяч для игры	штук	25	3	Скакалки гимнастические	штук	30	4	Футбольный мяч	штук	3	5	Волейбольный мяч	штук	3	6	Координационная лесенка	штук	1	7	Блины от 1 до 3кг	штук	5
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Кол-во																														
1	Бита для игры в лапту	штук	4																														
2	Мяч для игры	штук	25																														
3	Скакалки гимнастические	штук	30																														
4	Футбольный мяч	штук	3																														
5	Волейбольный мяч	штук	3																														
6	Координационная лесенка	штук	1																														
7	Блины от 1 до 3кг	штук	5																														
Информационное обеспечение	<ol style="list-style-type: none"> https://videouroki.net/razrabotki/rabochaya-programma-po-vozpitatelnoy-rabote.html рабочая программа по воспитательной работе; https://infourok.ru/rabochaya-programma-vozpitatelnoy-raboti-328614.html рабочая программа воспитательной работы; 																																

3. <http://www.lapta.ru/>
4. <http://www.lapta.ru/documents/rules/>
5. https://yandex.ru/video/preview/?text=www.youtube.com%20видео%20уроки%20игра%20в%20лапту&path=yandex_search&parent-reqid=1654955874956072-4823439166718850655-sas3-1020-c93-sas-l7-balancer-8080-BAL-639&from_type=vast&filmId=14565228917633086573

Оценочные материалы

Входная диагностика и промежуточная аттестация.

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		мальчики	девочки
1	Бег 60 м, с.	12,0	12,9
2	Бег 1000 м (сек)	5.30	6.20
3	Прыжок в длину с места, см	130	120
4	Метание мяча (см)	18	15

Итоговая аттестация

№	Контрольные испытания	Кол-во выполнений	
		мальчики	девочки
1	Бег 60 м, с.	12,0	12,9
2	Бег 1000м., сек.	5.30	6.20
3	Прыжок в длину с места, см	135	130
4	Метание мяча (см)	18	15
5	Челночный бег 3x10 м.(сек.)	8,5	9,0
6	Ловля и передача мяча на расстоянии 15 м (кол-во раз)	6	4
7	Лицевой удар «топориком» из 10 попыток (раз)	5	4

8	Удар «свеча» из 10 попыток (кол-во раз)	2	2
9	Удар «сбоку» из 10 попыток (кол-во раз)	2	2

Тест на тему «Лапта»

1. Лапта проводится на площадке, имеющей форму:

а) прямоугольника; б) квадрата; в) ромба; г) треугольника.

2. Максимально допустимые размеры игровой площадки:

а) 30-40 м в длину, 10-15 м в ширину;

б) 40-55 м в длину, 25-40 м в ширину; в) 60-80 м
в длину, 40-50 м в ширину.

3. Линией кона и дома называются:

а) линии, расположенные вдоль коротких сторон игрового поля; б) линии, выступающие за игровое поле;

в) линии, расположенные по длинным сторонам игровой площадки.

4. Штрафная зона предназначена:

а) для отбывания наказания штрафников; б) зона, где играют только защитники;

в) для определения действительности удара по мячу.

5. Площадка очередности - это место:

- а)** где игроки ожидают очередность по пробитию ударов по мячу;б)
предназначенное для запасных игроков защиты;
- в) откуда совершаются перебежки по очереди.

6. Пригород - это площадка, для:

- а) расположения запасных игроков;
- б)** совершения перебежек после ударов;в)
произведения ударов по мячу.

7.Площадка подающего и бьющего - это:

- а)** площадка, где расположены игроки, не бившие по мячу;
- б) площадка для подачи мяча защитником и удары по нему нападающим;в)
площадка только для подающего.

8.Игровая бита должна быть:

- а)** цельнодеревянной круглой;
- б) деревянной с дополнительной обмоткой для удобства;в)
деревянной с железной основой;
- г) Пластмассовая.

9. Длина биты:

а) 40-50см; б) 55-80см; **в)** 60-110см; г) 120.140см.

10.В лапту играют мячом:

а) теннисным;б) литым;

в) бейсбольным.

11.Команда состоит из:

а) 6 игроков; б) 4 игроков; в) 8 игроков; **г)** 10 игроков.

12.Во время игры на площадке должны находиться:

а) 5 игроков; **б)** 6 игроков; в) 7 игроков; г) 8 игроков

13.Запрещается играть в матче, когда в команде менее:

а) 6 игроков; б) 5 игроков; **в)** 4 игроков; г) 3 игроков.

14.Встречу обслуживают судьи:

а) старший судья, судья на линии, секретарь, судья-информатор, судья-хронометрист;б)
главный судья, комиссар матча, секретарь;

в) секретарь, судья-информатор, судья-хронометрист.

15.Продолжительность игры:

а) 2 тайма по 45 мин;

б) 3 тайма по 20 мин;

в) от времени не зависит (по переходам);**г)** 2 тайма
по 30 мин.

16. Подачу мяча совершает:

а) игрок защиты обязательно двумя руками; **б)** игрок нападения;

в) любой игрок защиты

17. Подавать мяч необходимо на высоту:

а) 2-3 метр; б) 50 см - 1 метр; **в)** указанную попадающим. **18. Сколько подач разрешается совершать при 1-м или 2-м ударе:** а) 1; **б)** 2; в) 3; г) 4.

19. Сколько попыток дается нападающему для пробития по мячу:

а) 1; б) 2; в) 3; г) 4.

20. Удар считается действительным, если:

а) мяч попал в штрафную зону; б) мяч улетел за боковую линию;

в) мяч попал в пределах игрового поля, перелетев контрольную линию.

21. Свободная смена происходит в случаях, если:

а) промахнулись три игрока нападения;

б) промахнулись шесть игроков нападения; в) истекло время, отведенное на атаку

22. Сколько игроков можно менять в нападении и защите:

а) только 1; б) только 2; **в)** не ограничено.

23. Сколько минутных перерывов может взять команда в 1 тайме:

	<p>а) 1; б) 2; в) не ограничено.</p> <p>24. При осаливании перебежчика старший судья:</p> <p>а) разводит руки в стороны;</p> <p>б) поднимает правую руку вверх;</p> <p>в) подает свисток и показывает вытянутой рукой на площадку.</p> <p>25. Промах при осаливании перебежчика, судья:</p> <p>а) разводит руки в стороны;</p> <p>б) перекрещивает руки перед грудью; в) делает удар кулаком по ладони.</p> <p>Тест состоит из 25 вопросов. Чтоб получить зачет нужно набрать не менее 20 правильных ответов.</p>
<p>Список литературы</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры / В.А. Лепешкин. – М.: Школьная пресса, 2004. – 80 с. 2. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003. – 176 с. 3. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удаляя лапта. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 40 с. 4. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для ДЮСШ. – Уфа: БГПУ, 2000. – 30 с. 5. Пискарев А.Н. Национальные виды спорта. – М.: Советская Россия, 1976. - 78 с. 6. Спортивные игры и методика преподавания. Учебник для ИФК: 2-е издание, переработанное/под общ. Рук. Проф. Ю.И. Портных. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 319 с. 7. Щемелинин В.И., Гусев Л.Г. Лапта. Развитие двигательных качеств в игре «лапта». – Уфа: БГПИ, 1994. – 35 с. 8. Русская лапта. Правила соревнований /сост. Щемелинин В.И. изд. переработанное, 2007. – 23с.

- | | |
|--|---|
| | <ol style="list-style-type: none">2. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры / В.А. Лепешкин. – М.: Школьная пресса, 2004. – 80 с.3. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удаля лапта. – М.: Физкультура и спорт, 1961. – 40 с.4. Григорьев В.М. Играйте в лапту. – М.: Физкультура и спорт, 1988. – 32 с.5. Русская лапта. Правила соревнований /сост. Щемелинин В.И. изд. переработанное, 2007. – 23с. |
|--|---|