

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №8»

РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ  
на заседании Педагогического совета  
«СОШ№8»

в \_\_\_\_\_ « \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_\_ г.  
протокол от « 31 » « 06 » 2023 г.  
№ 13  
А.А.Евнин

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МБОУ

МБОУ «СОШ№8»  
приказ от

№ \_\_\_\_\_



Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
«Русская лапта»

Возраст: 10-16 лет  
Срок реализации: 1 год

Разработчик: Титков Дмитрий Владимирович  
Педагог дополнительного образования

Новомосковск, 2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Направленность**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-лапта» имеет физкультурно-спортивную направленность и предполагает базовый уровень усвоения.

Программа соответствует «Методическим рекомендациям по проектированию дополнительных общеразвивающих программ в государственных образовательных организациях. Физическая культура является неотъемлемой частью и одной из составляющих культуры в целом. Спорт, как составная часть физической культуры, представляет соревновательную деятельность и подготовку к ней. В нём ярко проявляется стремление к победе, достижению высоких результатов, мобилизация физических, психических и нравственных качеств человека. Массовый спорт даёт возможность миллионам людей совершенствовать свои физические качества и двигательные возможности, укреплять здоровье и продлевать творческое долголетие.

### **Актуальность**

Лапта — это одна из первых командных игр древнерусской культуры. Особая ценность этой игры в том, что начинать заниматься ею можно с дошкольного возраста и продолжить эти занятия в течение многих лет жизни. Кроме того, для игры не нужны дорогостоящий инвентарь, специальная спортивная форма и оснащенные аппаратурой игровые площадки. В условиях средней школы в лапту можно играть круглогодично.

Игра доступна всем, так как включает в себя естественные двигательные действия и не требует от игроков специальной подготовки. «Мини лапта» выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в изменяющихся ситуациях. Игровые поединки безопасны и достаточно просты в организации, не требуют от занимающихся специальной подготовки и могут проводиться в условиях спортивного зала или открытой спортивной площадки.

Игровая деятельность ориентирована не столько на результат, сколько на сам процесс, поэтому обучающиеся не боятся, не комплексуют из-за того, что у них что-то не получается. Они полностью отдаются игре, так как игра имеет одну важную особенность: двуплановость. С одной стороны, играющий осуществляет реальное действие, с другой - многие моменты этой деятельности носят условный характер, позволяют отвлечься от реальной ситуации, действовать в воображаемой обстановке.

### **Адресат программы**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мини-

лапта» ориентирована на детей 7-14 лет без специальной подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний для занятий мини-лаптой.

### **Объем и срок реализации программы**

Программа рассчитана на 1 года обучения , 2 раза в неделю по 2 часа –144 часов в год;

### **Цель программы**

Создание условий для гармоничного физического и психического развития личности, с развитой мотивацией к здоровому образу жизни через приобщение к занятиям физической культурой и спортом.

### **Задачи:**

#### *Обучающие*

- познакомить с историей возникновения и развития мини-лапты
- познакомить с профессиональной терминологией
- формировать знания об основных правилах проведения соревнований и правилах поведения в мини-лапте
- обучать основам техники и тактики игры мини-лапты

#### *Развивающие:*

- развивать физические способности (сила, выносливость, гибкость, координация движений)
- формировать и развивать специфическое восприятие («чувство времени», «чувство пространства» и т.д.)
- развивать коммуникативные умения и навыки, обеспечивающие совместную деятельность в группе, сотрудничество, общение (адекватно оценивать свои достижения и достижения других, оказывать помощь другим, разрешать конфликтные ситуации)

#### *Воспитательные:*

- воспитывать у учащихся морально-волевые и нравственные качества
- воспитывать у учащихся личностные качества, позволяющие любить, уважать и отстаивать интересы своей Родины
- формировать потребность ведения здорового образа жизни и воспитывать умение самостоятельно заниматься спортом, применять полученные знания в целях активного отдыха и укрепления здоровья
- формировать устойчивый интерес к спорту
- *Занятия проводятся в форме:*
- беседы;

- лекции;
- практические занятия;
- соревновательные эстафеты;
- игры.

*Формы организации деятельности учащихся на занятиях:*

- групповая;
- индивидуальная;
- малыми группами.

*Материально-техническое обеспечение:*

- помещение – большой спортивный зал;
- спортивный инвентарь:
- биты от 65 -100 см;
- скакалки, набивные мячи, теннисные мячи, волейбольные мячи;
- шведские стенки, гимнастические скамейки, турники;
- маты.

### **Планируемые результаты**

*Личностные:*

- будет воспитана любовь и уважение к своей Родине;
- будут привиты навыки общей культуры поведения (основы гигиены, этикет);
- будут воспитаны общечеловеческие качества (трудолюбие, усердие, целеустремленность);
- будет формироваться устойчивый интерес к данному виду спорта;
- будет формироваться потребность ведения здорового образа жизни.

*Метапредметные:*

- будут развиваться креативные способности (мышление, умение предугадать тактику противника);
- будут развиваться физические способности (сила, выносливость, гибкость, координация движений);
- будут развиваться специальные технические и тактические навыки игры мини лапты;
- будут развиваться двигательные способности;
- будут развиваться коммуникативные качества (взаимовыручка, взаимопонимание, выдержка, самообладание).

*Предметные:*

- будут знать профессиональную терминологию;
- будут знать правила поведения на игре;

- будут знать специальные технические и тактические навыки игры мини-лапты.

### Учебно - тематический план на 1 год обучения

п/п	Тема	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	1	2	Собеседование
2	Общая физическая подготовка	27	5	22	Наблюдение анкетирование
3	Специальная физическая подготовка	34	4	30	Наблюдение выполнение нормативов
4	Тактико-техническая подготовка	37	7	30	Наблюдение выполнение нормативов
5	Учебные игры	30	5	25	Диагностическая игра, Наблюдение
6	Участия в соревнованиях	7	1	6	Наблюдение тестирование
7	Практика судейства	3	1	2	Тестирование, зачет
8	Контрольно-тестовые испытания	3	1	2	Наблюдение Анкетирование, беседа, зачет
Всего часов		144	25	119	

### Календарно-тематическое планирование

№	Название тем	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях. Приемы страховки и само страховки. ОРУ. Спец. беговые упр.	2
2.	Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Челночный бег 3х10. Эстафеты с мячами.	2
3.	Техника передвижений, ловля и передача мяча Правила соревнований Развитие двигательных качеств.	2
4.	Техника передвижений, ловля и передача мяча Правила соревнований Развитие двигательных качеств	2
5.	Ознакомление с передачей мяча. Техника перемещений. Развитие силовых качеств в круговой тренировке. Подвижные игры.	2
6.	Разучивание передачи и ловли мяча. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом.	2
7.	Закрепление передачи и ловли мяча. Развитие скоростно-силовых качеств. Круговая лапта.	2
8.	Совершенствование передачи и ловли мяча. Разновидности бега. Перемещения. Эстафеты.	2
9.	Разучивание техники осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Подвижные игры.	2
10.	Закрепление техники осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	2
11.	Передача и ловля мяча в двойках. Техника осаливания. Челночный бег 4х20. Эстафеты с мячами.	2
12.	Передача и ловля мяча. Разновидности бега. Развитие двигательных качеств в ОФП. Эстафеты.	2
13.	Развитие двигательных качеств. Техника ударов по мячу	2
14.	Развитие двигательных качеств. Техника ударов по мячу	2
15.	Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Техника осаливания. Развитие скоростных качеств. Эстафеты.	2
16.	Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Развитие двигательных качеств в круговой тренировке. Игра «База»	2
17.	Правила техники безопасности. Разучивание техники верхнего прямого удара. Совершенствование техники осаливания. Развитие двигательных качеств в ОФП. Игра «Лапта»	2
18.	Закрепление техники верхнего прямого удара. Метание в цель. Развитие скоростных качеств. Эстафеты с мячами.	2
19.	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Подвижные игры.	2
20.	Совершенствование техники верхнего прямого удара. Передача и ловля мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты.	2

21	Обучение подачам мяча в лапте. Верхний прямой удар. Осаливание. Круговая лапта.	2
22	Закрепление техники подачи мяча в лапте. Верхний прямой удар. Развитие координационных способностей. Игра «Метко в цель.»	2
23	Совершенствование подачи мяча в лапте. Передача и ловля мяча в четверках. Развитие ОФП в круговой тренировке.	2
24	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Совершенствование техники ударам сверху. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры.	2
25	Правила соревнований Осаливание финты (обманные движения)	2
26	Осаливание финты (обманные движения) Участие в игре	2
27	Обучение ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударам сверху. Развитие ловкости. Круговая лапта.	2
28	Закрепление техники низко летящего мяча. Передача и ловля мяча. Развитие выносливости. «Мяч в сетку».	2
29	Совершенствование техники низко летящего мяча. Совершенствование техники ударам сверху. Учебная игра.	2
30	Обучение перебежкам в лапте. Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.	2
31	Совершенствование перебежек в лапте. Совершенствование техники ударам сверху. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	2
32	Совершенствование перебежек в лапте. Совершенствование техники ударам сверху. Эстафеты на развитие двигательных качеств.	2
33	Индивидуальные и командные действия. Развитие двигательных качеств	2
34	Индивидуальные и командные действия. Развитие двигательных качеств	2
35	Правила техники безопасности. Совершенствование подачи мяча в лапте. Передача и ловля мяча в четверках. Развитие ОФП в круговой тренировке.	2
36	Совершенствование техники низко летящего мяча. Совершенствование техники ударам сверху. Учебная игра.	2
37	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Совершенствование техники ударам сверху. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры.	2
38	Совершенствование перебежек в лапте. Совершенствование техники ударам сверху. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	2
39	Разучивание техники ударам мяча сбоку. Передача и ловля мяча в движении. Челночный бег 3x5, 3x10. Подвижные игры.	2
40	Обучение финтам в лапте. Метание мяча в цель. Развитие ловкости. Эстафеты с мячами.	2
41	Совершенствование ударов в учебной игре. Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Лапта.	2
42	Индивидуальные и командные действия Участие в игре Развитие двигательных качеств	2
43	Индивидуальные и командные действия Участие в игре Развитие двигательных качеств	2
44	Совершенствование индивидуальным действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	2
45	Закрепление финтов в лапте. Метание мяча в цель. Развитие ловкости. Эстафеты с мячами.	2
46	Гигиена, врачебный контроль. Совершенствование финтов в лапте. Метание мяча на дальность. Развитие ловкости. Эстафеты с мячами.	2
47	Совершенствование индивидуальным действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	2

48	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Упражнения с набивными мячами на развитие силовых способностей.	2
49	Обучение групповым действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Совершенствование финтов в лапте. Учебная игра.	2
50	Закрепление групповых действий в лапте. Совершенствование техники ударов в учебной игре. Развитие выносливости.	2
51	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие двигательных качеств в круговой тренировке.	2
52	Совершенствование тактических действий в игре лапта. ОФП в круговой тренировке.	2
53	Удары битой способом сверху. Подача мяча в круг. Ловля высоколетающего мяча. Бросок мяча в цель. Переда мяча о стену.	2
54	Участие в соревнованиях	2
55	Участие в соревнованиях	2
56	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие двигательных качеств в круговой тренировке.	2
57	Обучение групповым действиям в лапте. Передача и ловля мяча. Совершенствование финтов в лапте. Учебная игра.	2
58	- броски мяча в прыжке, с поворотом с разных дистанций; - броски мяча в бегущего партнера, совершающего финт, увертывание.	2
59	Участие в соревнованиях	2
60	Разучивание техники ударам мяча сбоку. Передача и ловля мяча в движении. Челночный бег 3x5, 3x10. Подвижные игры.	2
61	Закрепление техники ударам мяча сбоку. Осаливание и переосаливание. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	2
62	Участие в соревнованиях	2
63	Совершенствование техники ударам мяча сбоку. Совершенствование перебежек в лапте. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры.	2
64	Совершенствование групповых действий в лапте. Совершенствование техники низко летящего мяча. Развитие ловкости. Пионербол.	2
65	Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие двигательных качеств в круговой тренировке.	2
66	Совершенствование групповых действий в лапте. Совершенствование техники низко летящего мяча. Развитие ловкости. Гандбол по упрощенным правилам.	2
67	Совершенствование тактических действий в игре лапта. ОФП в круговой тренировке.	2
68	Обучение командным действиям в защите. Совершенствование технических приемов в игре «Лапта». Развитие ловкости.	2
69	Участие в соревнованиях	2
70	Совершенствование перебежек в лапте. Совершенствование техники ударам сверху. Передача и ловля мяча. Учебная игра.	2
71	Контрольное тестирование.	2
72	Контрольное тестирование.	2



**Содержание:**1. Вводное занятие*Теория:*

Инструктаж по технике безопасности, теоретический материал (история развития лапты, правила игры, соревнований)

Развитие лапты в России. Значение и место лапты в системе физического воспитания.

Знать возникновение русской лапты, характеризовать место русской лапты

*Практика:*

Показательная тренировочная постановка, какие виды ударов бывают, так же виды бега, прыжков и подвижных игр.

2. Общая физическая подготовка*Теория:*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

Знать (уметь) подбирать и выполнять упражнения по профилактике её нарушения и коррекции.

*Практика:**Гимнастические упражнения*

Упражнения на развитие основных мышечных групп: индивидуальные и парные.

*Акробатические упражнения*

Группировки, перекаты, кувырки, падения, броски.

*Легкоатлетические упражнения*

Беговые упражнения, эстафеты, прыжки, метания.

*Подвижные игры*

Игры для развитие быстроты, силы, выносливости, ловкости

3. Специальная физическая подготовка*Теория:*

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Влияние вредных привычек на здоровье и работоспособность.

Знать основные гигиенические правила.

Определять назначение физкультурно-оздоровительных занятий, их роль и значение в режиме дня.

Использовать правила подбора и составления комплекса физических упражнений для физкультурно-оздоровительных занятий.

Определять дозировку температурных режимов для закаливающих процедур, руководствуясь правилами безопасности при их проведении.

*Практика:*

Упражнения для развития двигательной реакции, прыгучести, специальной выносливости.

#### 4. Тактико-техническая подготовка

*Теория:*

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях латпой. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление, меры предупреждения. Значение активного отдыха для организма.

Особенности спортивного травматизма, его причины и профилактика.

Уметь осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой во время занятий.

Уметь вести дневник самоконтроля учащегося, куда заносят показатели своей физической подготовленности

*Практика:*

*Удары по мячу* (Стойки бьющего игрока), *ловля мяча* (Стойки и перемещения ловящего игрока), *передача мяча* (стойки и перемещения передающего игрока), *перебежки* (перебежки с разной скоростью, со стартовым ускорением, с финишным рывком), *осаливание* (броски мяча по неподвижной и движущейся мишени или по игроку).

*Практические занятия* (выполнение различных варианты ударов, перебежек, передач мяча, осаливаний, ловли мяча).

#### 5. Учебные игры

*Теория:*

Физиологические основы работоспособности. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему тренировочных нагрузок.

Знать физиологические основы работоспособности организма человека.

Уметь самостоятельно восстановить организм после тренировочных нагрузок

*Практика:*

Учебные игры проводятся на тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры.

#### 6. Соревнования

*Теория:*

Организация и проведение соревнований в школе. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по лапте. Помощь в проведении соревнований.

*Практика:*

Соревнования по мини лапте проводятся в соответствии с календарем соревнований, разработанным физкультурно-спортивным активом общеобразовательной школы или территориальными учреждениями дополнительного образования при условии наличия трех и более команд, состоящих из игроков одного пола и возраста.

#### 7. Практика судейства

*Теория:*

Правила судейства, отличие судей на площадке, какие виды жестов судьи бывают.

*Практика:*

Судейство игр осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, учебных контрольных, товарищеских играх и соревнованиях. К нему допускаются учащиеся, которые сдали зачетные требования по теории судейства в объеме установленных требований по правилам соревнований

#### 8. Контрольно-тестовые испытания

*Теория:*

Ответы на тестовые задания, по пройденному материалу. Заполнение анкет, лично, внесения своего решения, что делать для дальнейшего развития лапты.

*Практика:*

Передача мяча, упражнение в парах, осаливания, удары по мячу.

### **ОЦЕНОЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

Определение результативности обучения детей происходит посредством предметной и педагогической диагностики.

Предметная диагностика проводится 3 раза в год в виде тестирования физических качеств на скорость, быстроту, выносливость, координацию. Начальная диагностика проводится в сентябре на первых занятиях, промежуточная диагностика проводится на

первых занятиях 2-го полугодия, итоговая диагностика проводится в конце учебного года в мае).

Педагогическая диагностика проводится в течение всего учебного года в виде наблюдения за обучающимися во время занятий и соревнований.

Формы контроля за результатами освоения программы:

- собеседование
- наблюдение
- анкетирование
- выполнение нормативов
- диагностическая игра
- тестирование
- зачет;

### **Контрольно-тестовые испытания**

#### Передача мяча

*Инвентарь:* теннисные мячи, секундомер.

Игроки располагаются за штрафными линиями, на расстоянии 30 метров, передают мяч прямой передачей точно в руки.

#### Оценка результатов

<b>Количество точных передач (отметка)</b>		
<b>«3»</b>	<b>«4»</b>	<b>«5»</b>
5	8	10

#### Удар на точность

*Инвентарь:* теннисные мячи, бита.

Площадку размечают на четыре зоны за пределами штрафной линии. Ученик по заданию учителя выполняет пять ударов битой из зоны бьющего игрока. Номер зоны попадания называют произвольно. Время выполнения упражнения не ограничено.

#### Оценка результатов

<b>Количество попаданий (отметка)</b>		
<b>«3»</b>	<b>«4»</b>	<b>«5»</b>
1	2	3

### Попадание в цель

**Инвентарь:** теннисные мячи

Игроки располагаются за контрольной линией на оптимальном расстоянии от размеченной площадки и выполняют броски в прямоугольник по команде учителя.

Попадание в линию засчитывается. Время выполнения упражнения не ограничено.

### Оценка результатов

Расстояние (м)		Количество попаданий (отметка)		
мальчики	девочки	«3»	«4»	«5»
8	8	5	8	12

### ***Приемы и методы, используемые при проведении занятий***

- *Словесные методы:* рассказ, беседа, объяснение материала, разбор упражнений, пояснение спортивной терминологии, разбор учебных игр, обсуждение просмотренных видеоматериалов по мини-лапте.
- *Наглядные методы:* показ выполнения упражнения, изучение анатомических особенностей организма в презентациях, показ видеозаписей игр.
- *Выездные занятия:* участие в спортивных соревнованиях, взаимодействие между игроками своей команды, совместные тренировки с обучающимися других спортивных объединений и клубов.
- *Практические методы:* отработка технических и тактических приемов на снарядах, в парах, тестирование физических способностей.

## Учебные пособия для педагога

1. [Аникеева, Н.П. Воспитание игрой](#): Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 144 с.
  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 с.
  11. Бейлин В.Р., Ярмолюк В.А. Перекаты и кувырки // Физическая культура в школе. – 2000. – № 2.
  12. Валиахметов Р.М. и др. Народная игра – лапта: метод. пособие. Г. Уфа, 2003.
- для учащихся**
1. Нумакова П.А., Мещерянин И.А. Спортивные и подвижные игры. – М.: Физкультура и спорт, 1970.
  2. Пономарев Н.И. Социальные функции физической культуры и спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1974.
  3. Школьный спорт «Лапта» Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина;
  4. Информационный ресурс Федерации Русской лапты России;
  5. От русской лапты к софтболу Д.В. Ковалев, В.Т. Ткаченко;