

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Рябовская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено
приказом директора МОУ «Рябовская СОШ»
«__» _____ 2022г
Директор _____ Т.В.Тронина

Рассмотрено на заседании
методического объединения
Протокол №__ от «__» _____ 2022г

принято
на заседании педагогического совета протокол №__ от

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа «Русская лапта»

Возраст учащихся: 9-14 лет
срок реализации 3 года

Составитель: педагог
МОУ «Рябовская СОШ»
В.Г. Веселков

с.Рябово, 2022г

Пояснительная записка

Программа по русской лапте предназначена для спортивной секции физкультурно-спортивного клуба «Олимпийцы» муниципального общеобразовательного учреждения «Рябовская средняя общеобразовательная школа». Данная программа является программой дополнительного образования по физическому воспитанию. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича, вариативная часть: Русская лапта, лёгкая атлетика, а также самостоятельно.

ДООП «Русская лапта» разработана с учетом рабочей программы воспитания.

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Данная программа актуальна, так как занятий физической культуры в школе недостаточно для полноценного физического развития детей. С целью повышения двигательного режима учащихся необходимо проводить дополнительные занятия по физической культуре и спорту дополнительно во внеурочное время. С этой задачей справляться спортивная оздоровительная группа по Русской лапте. Для полноценного развития детям нужно двигаться, т.е. выполнять определенный двигательный режим (суточный и недельный).

Отличительные особенности программы: в основном программа разработана для занятий на улице, т.е. дети постоянно находятся на свежем воздухе, что играет важную роль для полноценного физического развития ребенка. В основе программы лежит принцип дифференциации и вариативности, что позволяет проводить занятия со смешанными и разновозрастными группами детей. Это позволяет учитывать специфику основных школ с малой наполняемостью классов.

Адресат программы: к занятиям в такой группе допускаются учащиеся в возрасте от 9 лет и старше, прошедшие медицинскую комиссию и допущенные детским или участковым врачом.

Детская группа (9-11 лет):

- прививать устойчивый интерес к занятиям Русской лапты (лёгкой атлетикой);
- укреплять здоровье обучающихся и закаливать их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- овладеть навыками техники движений, тактических действий (отдельных видов легкой атлетики);
- выполнять требования контрольных тестовых заданий и контрольных нормативов.

Подростковая группа (12-14 лет):

- укреплять здоровье обучающихся и закаливать их организм;
- всестороннее физическое развитие и развитие основных двигательных качеств;
- развивать физическую работоспособность (выносливость);
- совершенствовать технику;
- овладеть основами тактики;
- овладеть инструкторскими навыками и судейской практикой;
- достигать высоких результатов в спорте.

Объем программы и режим занятий: Данная программа составлена с учетом психологических и физических особенностей развития детей (9-14 лет) и рассчитана на 3 года обучения. Первый год – 72 ч. ; второй год – 216 ч.

Освоив программу, ребенок укрепит и закалит свой организм, сдаст нормы ГТО, что сейчас очень актуально.

Формы организации образовательного процесса: по программе проводятся групповые занятия, малыми группами и индивидуально.

Формы занятий физической культуры и Русской лаптой, их целевое назначение и применение в обыденной жизни для достижения спортивного мастерства и высоких результатов.

Занятия проводятся: в виде тренировок, игр, соревнований.

Цель и задачи программы:

Цель:

развитие физических качеств и повышение функциональных возможностей организма, совершенствование техники и тактики спортсмена; выполнение высоких результатов, привитие любви к национальным видам спорта.

Задачи:

- Задача спортивно-оздоровительной группы Русской лапты – выявить и развивать спортивные наклонности у детей младшего и среднего школьного возраста (9-14 лет) предполагая их дальнейшее совершенствование в группах начальной и специальной подготовки спортивной школы.

- воспитание бережного отношения к своему здоровью;
- обучение техники и техники по лапте.

Учебно-тематический план (первый год обучения)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты в России, теория ТБ	2	2	-	Входной контроль
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту.	11	3	8	
3	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту.	7	2	5	
4	Правила игры в русскую лапту	2	2	-	
5	Удары по мячу битой. Удары с верху. Подача мяча. Игра в мини-лапту.	30	4	26	
6	ОФП	11	-	11	Промежуточная аттестация
7	СФП	7	-	7	
8	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану			
9	Выполнение контрольных требований и нормативов	2	-	2	Май, итоговая аттестация
	Итого	72	13	59	

Содержание программы

№	Тема	Теория	Практика
1	История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты в России, теория ТБ.	История Русской лапты, правила игры, ТБ на занятиях.	
2	Стойка игрока. Перемещение. Ловля и передача мяча.	ТБ. Техника стойки игрока, перемещений, Ловли и передач мяча. Правила игры.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ускорение с различных положений. Игра в русскую лапту.
3	Стойка игрока. Перемещение. Ловля и передача мяча.	ТБ. Техника стойки игрока, перемещений, Ловли и передач мяча. Правила игры.	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту.
4	Правила игры в русскую лапту.	Правила игры в русскую лапту, тактика игры	
5	Удары по мячу битой.	ТБ. Техника удара, подачи, правила игры	Удары по мячу битой. Удары с верху. Подача мяча. Игра в мини-лапту.
6	ОФП		Бег, спецбеговые упражнения, растяжка, сдача контрольных нормативов.
7	СФП		Бег, растяжка, силовые

			упражнения.
8	Выполнение контрольных требований и нормативов		Бег , спецбеговые упражнения, растяжка, сдача контрольных нормативов.

Учебно-тематический план (второй год обучения)

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Правила игры в русскую лапту	3	2	1	
2	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту.	11	4	7	
3	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту.	11	3	8	
4	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в русскую лапту.	20	4	16	
5	Удары по мячу битой. Удары с низу. Подача мяча. Игра в русскую лапту.	37	6	31	
6	Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.	37	6	31	

7	Удары по мячу битой. Удары с верху. Подача мяча. Игра в русскую лапту.	37	6	31	
8	Правила игры в мини-лапту. Жесты судей	3	2	1	
9	ОФП	25	-	25	
10	СФП	20	-	20	
11	Общие основы методики обучения техники и тактики по Русской лапте	10	1	9	Промежуточная аттестация
12	Участие в соревнованиях	Согласно календарному плану			
13	Выполнение контрольных требований и нормативов	2	-	2	Май, итоговая аттестация
	Итого	216	34	182	

Содержание программы

№	Тема	Теория	Практика
1	Правила игры в русскую лапту	Правила игры, ТБ на занятиях.	Бег, игра в русскую лапту.
2	Стойка игрока. Перемещение. Ловля и передача мяча.	ТБ. Техника стойки игрока, перемещений, Ловли и передач мяча. Правила игры.	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Ускорение с различных положений. Игра в русскую лапту.
3	Стойка игрока. Перемещение. Ловля и передача мяча.	ТБ. Техника стойки игрока, перемещений, Ловли	Перемещение в стойке боком, спиной вперед.

		и передач мяча. Правила игры.	Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту.
4	Стартовые рывки с места. Ускорение из различных исходных положений. Игра в русскую лапту.	Правила игры в русскую лапту, тактика игры, техника старта и бега.	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в русскую лапту.
5	Удары по мячу битой.	ТБ. Техника удара, подачи, правила игры, назначение удара с низу.	Удары по мячу битой. Удары с низу. Подача мяча. Игра в русскую лапту.
6	Удары по мячу битой. Подача мяча.	ТБ. Техника удара, подачи, правила игры, назначение удара с боку.	Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.
7	Удары по мячу битой.	ТБ. Техника удара, подачи, правила игры, назначение удара с верху.	Удары по мячу битой. Удары с верху. Подача мяча. Игра в русскую лапту.
8	Правила игры в мини-лапту. Жесты судей.	Жесты судей.	Игра в мини-лапту, с судейством самих детей.
9	ОФП		Бег, спецбеговые упражнения, растяжка, сдача контрольных нормативов.
10	СФП		Бег, растяжка, силовые упражнения.

11	Техника и тактика по Русской лапте.	Общие основы методики обучения техники и тактики по Русской лапте	Игра в русскую лапту с разбором тактических и тактических ошибок.
12	Выполнение контрольных требований и нормативов		Бег , спецбеговые упражнения, растяжка, сдача контрольных нормативов.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 4 часа в неделю.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям лаптой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач, применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговое тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в Русскую лапту, привитие любви к национальным видам спорта.

Календарный учебный график

Месяц	Недели обучения		Количество часов/из них на контроль					Аттестация учащихся	Каникулярный период
			№ группы/год обучения						
			№1/1	№1/2	№2/3				
сентябрь	1	1-5							
	2	6-12		2	6				
	3	13-19		2	6				
	4	20-26		2	6				
	5	27-3		2	6				
октябрь	6	4-10		2	6				
	7	11-17		2	6				
	8	18-24		2	6				
	9	25-31		2	6				
ноябрь	10	1-7		2	6				
	11	8-14		2	6				
	12	15-21		2	6				
	13	22-28		2	6				
	14	29-5		2	6				
декабрь	15	6-12		2	6				
	16	13-19		2	6				

	1 7	20-26		2	6					
	1 8	27-2		2	6					
январь	1 9	3-9								
	2 0	10-16		2	6					
	2 1	17-23		2	6					
	2 2	24-30		2	6					
	2 3	31-6		2	6					
февраль	2 4	7-13		2	6					
	2 5	14-20		2	6					
	2 6	21-27		2	6					
	2 7	28-6		2	6					
март	2 8	7-13		2	6					
	2 9	14-20		2	6					
	3 0	21-27								
	3 1	28-3		2	6					

апрель	3 2	4-10		2	6					
	3 3	11-17		2	6					
	3 4	18-24		2	6					
	3 5	25-1		2	6					
май	3 6	2-8		2	6					
	3 7	9-15		2	6					
	3 8	16-22		2	6					
	3 9	23-29		2	6					
	4 0	30-5								
Всего учебных недель				36	36					
Всего часов по программе				72	216					

Условия реализации программы

Тренировки проходят на открытой площадке и в спортзале. Спортзал предназначен только для игры в мини-лапту, а на открытой площадке проводятся как мини-лапта, так и Русская лапта. Для игры используются биты, разной длины, так же мячи теннисные (150 гр), флажки и ленты для разметки. Дети могут использовать для занятий кроссовки или ботинки, в зависимости от погодных условий и степени тренировок, шорты с футболкой или штаны с спортивной кофтой, тоже в зависимости от погодных условий.

Формы аттестации/контроля

Выполнение контрольных требований и нормативов

Нормативы

по физической и технической подготовке игры в русскую лапту

Упражнения	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет	14 лет
Бег 30м (сек)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,1
Бег 400м (сек)	90,0	87,0	85,0	83,0	80,0	75,0
6-минутный бег (м)	1300	1350	1400	1450	1500	1650
12-минутный бег (м)	-	-	-	-	3000	3100
Прыжок в длину с/м (см)	140	150	160	170	180	200
Метание малого мяча на дальность (м)	20	25	30	35	38	40
Удары по мячу битой ударом сверху (м)	6	7	7	7	7	7
Удары по мячу битой с боку (м)	20	25	30	35	40	45
Удары по мячу с низу (м)	10	11	11	11	11	11

Рабочая программа воспитания

ДООП «Русская лапта» направлена на физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью, побуждение к здоровому образу жизни, воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых, привитие устойчивого интереса к оздоровлению, к физической культуре и спорту, воспитание потребности вести здоровый образ жизни и повышение социально-психологической комфортности в детском коллективе .

Воспитание на занятиях данного курса осуществляется преимущественно через:

- вовлечение школьников в интересную и полезную для них деятельность, которая предоставит им возможность самореализоваться в ней, приобрести социально значимые знания, развить в себе важные для своего личностного развития социально значимые отношения, получить опыт участия в социально значимых делах;
- формирование единого коллектива детей и педагога через общие позитивные эмоции и доверительные отношения друг к другу;
- создание в объединении традиций, задающих его членам определенные социально значимые формы поведения;
- поддержку в детском объединении школьников с ярко выраженной лидерской позицией и установкой на сохранение и поддержание накопленных социально значимых традиций;
- поощрение педагогом детских инициатив и детского самоуправления.

Реализация воспитательного потенциала курса ДООП «Русская лапта» происходит в рамках календарного графика воспитательной работы МОУ «РЯБОВСКАЯ СОШ» НА 2021 -2022 УЧЕБНЫЙ ГОД.

Календарный план воспитательной работы

№	Инвариантная часть	Название мероприятия (тема)	Срок (месяц)
	Работа с родителями	Родительское собрание,	сентябрь, май

		спортивные игры совместно с родителями.	май
	Вариативная часть	Название мероприятия (тема)	Срок (месяц)
	Мероприятия в объединении	Товарищеская встреча Рябово – Ува-Тукля, Рябово – Узей-Тукля	Октябрь Ноябрь
	Другие мероприятия (с указанием уровня и (или) организатора)	Районные соревнования по лапте. Зональные соревнования по лапте	Май Май

Использованная литература

1. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: ФиС, 1986.
2. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа для педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.
3. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2003.

4. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996.
5. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. - Уфа: БГПУ, 2000.
6. Костарев А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2001.
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. пос. для ИФК. - Киев: Вища школа, 1984.
8. Теоретическая подготовка юных спортсменов /Под общ. ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.
9. Ноздрин А. М. «Русская лапта в сельской общеобразовательной школе». 2008 г.
10. Валиахметов Р. М. «Лапта» 2007 г
11. Ковалёв В.Д., Ткаченко В.Д «От русской лапты к софтболу» 2009г.
12. Организация работы спортивных секций в школе. Автор-составитель А. Н. Каинов. 2009 г.