

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа № 233с углубленным изучением иностранных языков  
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

«Рассмотрено и принято»  
на педагогическом совете  
протокол № 1 от 31.08.2023



«Утверждено»  
И.о. директора школы  
Н.С. Попова  
приказ № 11/1 от 1.09.2023

Дополнительная общеразвивающая программа

«Русская лапта»

Срок освоения: 6 дней

Возраст обучающихся: 7-14 лет

Разработчик: Екимова Галина Николаевна, педагог  
дополнительного образования

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Русская лапта» имеет физкультурно-спортивную направленность. В настоящее время существенно возрастает роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности являются социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности учащихся, одним из самых любимых и полезных занятий детей любого возраста. Программа «Русская лапта» актуальна также и в связи с повышением интереса в обществе к традиционной народной культуре, частью которой являются и игры. П.Ф. Лесгафт, создавший научно обоснованную систему физического воспитания, рассматривал народные игры как одно из действенных средств физического развития и воспитания. Помимо сохранения народных традиций игры оказывают большое влияние на воспитание характера и воли у детей.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она дает общее представление об игре «Русская лапта», побуждает интерес к более длительным и серьезным занятиям лаптой.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 7 до 14 лет без специальной спортивной подготовки не имеющих медицинских противопоказаний.

Уровень освоения программы - общекультурный

Объём – 12 часов. Срок реализации – 6 дней.

**Актуальность** программы состоит в том, что в современных условиях Правительство страны и Министерство образования уделяет огромное внимание здоровому образу жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Занятия лаптой способствуют самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижению спортивных успехов обучающихся. В настоящее время лапта, как доступный каждому вид спорта, культивируется более чем в тридцати областях и регионах страны.

Занятия по русской лапте могут быть организованы в форме спортивно-оздоровительных групп, где могут заниматься все желающие, не имеющие ограничений относительно занятий физической культурой.

**Педагогическая целесообразность** программы «Русская лапта» состоит в том, что обучение технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

**Отличительные особенности программы.** Основным преимуществом является предоставление обучающимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно-ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Русская лапта».

**Цель данной программы:**

- укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
- удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- создание условий для получения начальных знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта для дальнейшего освоения этапов спортивной подготовки в целом и по дисциплине «Лапта» в частности;
- социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе.

**Задачи программы**

**Обучающие:**

- обучение технике и тактике игры, правилам игры;
- обучение элементам специализации по игровым функциям (защитники, нападающие);
- применение полученных знаний в игровой деятельности.

**Развивающие задачи:**

- развитие потребности в саморазвитии и самореализации;
- формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах;
- формирование навыков коммуникативной и управленческой деятельности в процессе коллективной работы;
- развитие самостоятельности, ответственности, мобильности в принятии решений

**Воспитательные задачи:**

- воспитание активной гражданской позиции, равнодушного отношения к жизни;
- воспитание толерантных качеств личности, милосердия, доброты, отзывчивости;

- формирование потребности в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья;
- содействие осознанию личной ответственности за общий результат;

**Планируемые результаты:**

**Предметные результаты**

- знания о способах сохранения и укрепления здоровья;
- умения обращения с мячом
- знание жестов судьи спортивной игры
- умение выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях;

**Метапредметные результаты:**

- формирование первичных организаторских умений и навыков;
- развитие коммуникативных качеств;
- дальнейшее формирование организаторских умений и навыков, развитие лидерских качеств;
- расширение опыта общения, развитие навыков взаимодействия с людьми различных социальных категорий
- развитие рефлексивных умений, навыков самоанализа и самооценки своей деятельности.

**Личностные результаты:**

- формирование потребности в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья;
- формирование общественной активности, реализации в социуме, толерантного отношения к членам коллектива.

**Организационно-педагогические условия реализации:**

**Язык реализации:** осуществляется на государственном языке РФ.

**Форма обучения:** очная.

**Особенности реализации:** краткосрочная программа, рассчитана на 6 занятий (дней) в каникулярное время) по 2 часа. При прохождении программы главное внимание уделяется воспитанию интереса детей к спорту и приобщение их к русской лапте: начальному обучению технике и тактике, правилам игры; развитию физических качеств с учетом специфики лапты, воспитанию умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-лапта); освоению основ гигиены и самоконтроля.

**Условия набора и формирования групп:** принимаются все желающие в возрасте 7-14 лет, не имеющие медицинского отвода от занятий физической культурой, и занятий по русской лапте.

**Формы организации и проведения занятий:** групповая и индивидуально-групповая.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- Фронтальная - одновременная работа всех учащихся.
- Индивидуальная, фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы.
- Групповая - организация работы по малым группам.
- В парах - организация работы по парам.
- Индивидуальная

Возможные формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия,
- игры,
- эстафеты,

**Материально-техническое оснащение:**

Для проведения занятий используются

- теннисные мячи для каждого занимающегося или для пары;
- накидки для отличия команд;
- информационное табло;
- планшет для судьи-секретаря и карандаши.

**Кадровое обеспечение:** реализуется без привлечения иных специалистов.

#### УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	<p><b>Вводное занятие.</b>                      Комплектование групп.                      Техника безопасности на занятиях «Русской лаптой».                      Краткий обзор развития народной игры в России.                      Разучивание стойки игрока.                      Упражнения с малыми мячами. Разучивание техники перемещений. Челночный бег 3х10. Эстафеты с мячами.</p>	2	1	1	Опрос, тестирование, практическая работа.

2.	Разучивание передачи и ловли мяча. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом. Разучивание техники осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Подвижные игры. Разучивание техники верхнего прямого удара. Игра «Лапта».	2	0,5	1,5	Практическая работа
3.	Обучение ловли низко летящего мяча. Обучение техники ударам сбоку. Развитие ловкости. Круговая лапта. Обучение перебежкам в лапте. Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.	2	0,5	1,5	Практическая работа
4.	Обучение ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта. Обучение индивидуальным действиям в лапте. Челночный бег 3x10, 3x20. Обучение ударам сбоку в учебной игре.	2	0,5	1,5	Практическая работа
5.	Обучение командным действиям в защите. Обучение технических приемов в игре «Лапта». Развитие ловкости. Учебная игра.	2	0,5	1,5	Практическая работа
6	Контрольные и итоговые занятия. Обучение командным действиям в защите. Обучение техническим приемов в игре «Лапта». Учебная игра.	2	0	2	Практическая работа, Опрос, тестирование,
<b>Итого.</b>		<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

к рабочей программе педагога Екимовой Г.Н.  
по программе «Русская Лапта»,  
группы 1

2023 уч.г

№ п/п	Дата	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1.	28.08.2023	Вводное занятие. Комплектование групп. Техника безопасности на занятиях «Русской лаптой. Краткий обзор развития народной игры в России. Разучивание стойки игрока. Упражнения с малыми мячами.	2

		Разучивание техники перемещений. Челночный бег 3x10. Эстафеты с мячами.	
2.	29.08.2023	Разучивание передачи и ловли мяча. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом. Разучивание техники осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Подвижные игры. Обучение ударам сбоку в учебной игре. Игра «Лапта».	2
3.	30.08.2023	Обучение ловли низколетящего мяча. Обучение техники ударам сбоку. Развитие ловкости. Круговая лапта. Обучение перебежкам в лапте. Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.	2
4.	31.08.2023	Обучение ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта. Обучение индивидуальным действиям в лапте. Челночный бег 3x10, 3x20. Обучение ударам сбоку в учебной игре.	2
5.	01.09.2023	Обучение командным действиям в защите. Обучение технических приемов в игре «Лапта». Развитие ловкости. Учебная игра.	2
6.	02.09.2023	Контрольные и итоговые занятия. Обучение командным действиям в защите. Обучение техническим приемов в игре «Лапта». Учебная игра.	2
	<b>Итого</b>		12

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Задачи:** обучение технике и тактике игры, правилам игры; обучение элементам специализации по игровым функциям (защитники, нападающие);

**Планируемые результаты:** умение обращения с мячом, выполнять технические приёмы и тактические действия; знание жестов судьи при игре в лапту.

### Содержание

**1. Тема «Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях «Русской лаптой».** Краткий обзор развития народной игры в России. Разучивание стойки игрока. Упражнения с малыми мячами. Разучивание техники перемещений. Челночный бег 3x10. Эстафеты с мячами.»

Теория: Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Из истории развития

русской лапты.

1. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

2. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

3. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

4. 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.

**Практика** 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. Эстафеты с мячами.

**2. Тема** «Разучивание передачи и ловли мяча. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Эстафеты с бегом. Разучивание техники осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Подвижные игры. Разучивание удара сбоку. Игра «Лапта».»

**Теория** Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

**Практика** Общеразвивающие упражнения. Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи,



метания тяжелого мяча, броском в цель).

Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки по двое», «Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

**3. Тема «Обучение ловли низколетящего мяча. Обучение техники ударам сбоку. Развитие ловкости. Круговая лапта. Обучение перебежкам в лапте. Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.»**

**Теория** Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

**Практика** Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; имитация нападающего удара, упражнения с набивными мечами. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.).

Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель).

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. Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

–Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях;

–Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой;

–То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу;

–Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2 м;

–То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую. Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты, «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

**4. Тема «Обучение ударов в учебной игре. ОФП в круговой тренировке. Круговая лапта. Обучение индивидуальным действиям в лапте. Челночный бег 3x10, 3x20. Обучение**

ударам сверху и сбоку в учебной игре.»

**Теория** Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

**Практика** Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; имитация нападающего удара, упражнения с набивными мечами. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.).

Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель).

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. Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

- Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях;
- Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой;
- То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу;
- Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2 м;
- То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.

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. Тема «Обучение командным действиям в защите. Обучение технических приемов в игре «Лапта». Развитие ловкости. Учебная игра.»**

**Теория** Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

**Практика** Формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча:

- В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;
- В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;
- В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10 м;
- то же на расстоянии 15-20 м;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость.

Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

- Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях;
- Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой;
- То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу;
- Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2 м;
- То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

- В парах на расстоянии 18-20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния;
- Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются;

– Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной).

**6. Тема** «Контрольные и итоговые занятия. Обучение командным действиям в защите. Обучение техническим приемам в игре «Лапта». Учебная игра.

### Календарный учебный график

Год обучения, номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 группа						Очный 2 занятия по 45 минут с перерывом 5 минут

### Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной и текущий контроль, промежуточная аттестация и итоговый контроль.

**Формы контроля:** педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, устный и письменный опрос, выполнение тестовых заданий.

### Тестирование общей физической подготовки.

Контрольные упражнения	пол	Возраст, лет							
		7-8	9	10	11	12	13	14	15
Бег 30 м с высокого старта, с	м	6,4	6,2	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	4,9
	д	6,5	6,4	6,2	6,0	5,9	5,8	5,7	5,6
Бег 300 м, с	м	66,0	64,0	62,0	60,0	58,0			
	д	68,4	66,2	64,2	62,0	61,0			



Условные обозначения: «+» умеет и делает хорошо; «\*» делает недостаточно хорошо; «-» не умеет делать.

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Основные сведения о значении и развитии физической культуры	Основные базовые действия, развивающие основные группы мышц	Навык выполнения комплекса специальных упражнений	Навыки совместного взаимодействия с партнерами по игре	Развитие посредством игры внимания, памяти, восприятия окружающего	Культура общения, ведения диалога	Уровень развития коммуникатив- ных навыков группового взаимодейств- ия	Итого – в			
									%			
									+	*	-	
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												

Условные обозначения: «+» умеет и делает хорошо; «\*» делает недостаточно хорошо; «-» не умеет делать.

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Основные сведения о значении и развитии физической культуры	Основные базовые действия, развивающие основные группы мышц	Навык выполнения комплекса специальных упражнений	Навыки совместного взаимодействия с партнерами по игре	Развитие посредством игры внимания, памяти, восприятия окружающего	Культура общения, ведения диалога	Уровень развития коммуникатив- ных навыков группового взаимодейств- ия	Итого – в			
									%			
									+	*	-	
1.												
2.												
3.												
4.												
5.												
6.												
7.												
8.												
9.												
10.												
11.												
12.												
13.												
14.												
15.												

## Литература

### Для педагога:

1. Агаджанян Н.А. Биоритмы, спорт и здоровье. – М., 1989.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – Москва: Просвещение, 1990.
3. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта. – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003.

4. Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2004.
5. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
6. Кузнецов В.С., Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физкультуры в школе. – М.: Владос, 2002.
7. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры. – М.: Школьная пресса, 2004.
8. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Пособие для учителя физкультуры. – М.: «Школьная пресса, 2004.
9. Погадаев М.Е., Плотников В.В. Русская лапта: Учебно-методическое пособие. – Уфа: Уфимская государственная академия экономики и сервиса, 2009.
10. Электронная энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия.

**Для детей:**

1. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003.
2. Электронная энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия.