

СОГЛАСОВАНО  
с педагогическим советом  
МБУ ДО СШ «Смена»  
«26» декабря 2024 г.  
протокол №04

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШ «Смена»  
\_\_\_\_\_ В.И. Кольчугина  
«28» декабря 2024 г.

## **Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Лепта»**

### **I. Комплекс основных характеристик программы**

#### **1.1. Пояснительная записка**

**Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по виду спорта «Лепта»** (далее Программа) предназначена для тренеров - преподавателей МБУ ДО СШ «Смена» и является основным документом тренировочной и воспитательной работы.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ;
- Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ регионального модельного центра дополнительного образования детей Краснодарского края, 2020 год;

- Уставом МБУ ДО СШ «Смена».

**Лапта** – это двухсторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями.

Игровая деятельность в лапте таит в себе большие возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения деятельности.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей занимающихся.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на уроке задач по формированию двигательных навыков и развитию определенных интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся и организацию условий для их лучшего решения.

Занятия лаптой способствуют развитию у обучающихся основных физических качеств. Важнейшим качеством для игры в лапту является скорость. Она зависит не только от двигательных реакций, но и от быстроты мышления и уровня развития морально-волевых качеств. Силовые качества в лапте находят свое выражение в выполнении удара по мячу, в прыжковой деятельности, в скорости бега и т.д. Для развития этого качества применяются упражнения с набивными мячами, утяжеленными битами, приседания отягощением, метания мячей на дальность. В процессе игры воспитываются и такие физические качества как ловкость, гибкость, скорость, выносливость и их сочетания, которые необходимы для всестороннего развития школьника.

**Направленность программы**-физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Эта динамичная, атлетическая, зрелищная игра, которая насчитывает свою историю уже многие столетия и которая очень популярна в России. В неё любят играть как взрослые, так и дети.

Спортивные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Спортивные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания детей. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

**Отличительной особенностью** данной образовательной программы систематическое и последовательное обучение. Она направлена не только на получение учащимися образовательных знаний, умений и навыков по виду спорта лапта, а обеспечивает удовлетворение потребности детей в различных формах познавательной деятельности и двигательной активности через физические упражнения и подвижные и спортивные игры.

Особенность данной программы заключается в том, что она дает возможность всем учащимся, независимо от уровня физической подготовки и природной комплекции, без какой-либо предварительной подготовки получить простейшие навыки техники и тактики вида спорта лапта.

В школьном возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (прием мяча передачи мяча подачи мяча) и технико- тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми.

В результате обучения ученики должны познакомиться с игрой, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по лапте сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера-преподавателя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

**Новизна** данной программы заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи.

**Адресат программы** - программа рассчитана на детей в возрасте 7 - 17 лет, желающих заниматься лаптой и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

К занятиям допускаются все учащиеся, независимо от уровня физического развития и физической подготовленности, без какой-либо предварительной подготовки и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям физической культурой и спортом. На занятиях осуществляется физкультурно- оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку оздоровительной направленности получение простейших навыков техники и тактики вида спорта лапта с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся.

**Цель программы:** формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через занятия лаптой в доступной для них форме.

**Задачи программы обучающие:**

- 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 лапты;
- повышение умственной работоспособности;
- освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами народных игр;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

### **Планируемые результаты**

#### *Личностными результатами:*

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах - уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### *Метапредметными результатами:*

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### *Предметными результатами:*

-планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

-излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

-представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

-измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;

-оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;

-организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;

-бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

-в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;

- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;

- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;

- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### *Основные требования к уровню подготовленности обучающихся за учебный год*

*Должны иметь представления:*

-о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;

-о способах изменения направления и скорости передвижения;

-о режиме дня и личной гигиене;

-о правилах составления комплексов ОРУ;

-о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;

-о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

*Уметь:*

-выполнять комплексы ОРУ;

- выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить игру;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями: держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

#### *Ожидаемый результат*

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

**Особенностями организации учебно-тренировочного процесса по программе** является сочетание тренировочных занятий с выступлениями на физкультурно-оздоровительных и спортивно-массовых мероприятиях, на которых учащиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень ведения спортивных состязаний.

Программа предусматривает знакомство с историей, теорией и практическими приёмами игры, овладение базовыми элементами спортивной техники, приобретение специальных умений и навыков, необходимых для игры в лапту.

Организация учебно-тренировочного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям учащихся.

Программа разработана на основе следующих принципах:

**Принцип вариативности** предусматривает в зависимости от индивидуальных особенностей учащихся вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

**Принцип системности** предусматривает тесную взаимосвязь содержания учебной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, теоретической подготовки; восстановительных мероприятий.

**Принцип доступности и индивидуализации** (учет возрастных и индивидуальных особенностей в освоении учебного материала, регулярность занятий, чередование нагрузок и отдыха).

**Принцип наглядности** (создание правильного представления (наглядного образа) на основе зрительного, слухового, тактильного и мышечного восприятия) и другие.

## **II. Нормативная часть**

**2.1 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки** отображены в Таблица №1

Таблица №1

<b>Этапный норматив</b>	<b>Спортивно- оздоровительный этап</b>
Наполняемость группы	от 10 до 20 человек
Учебный план	рассчитан на 46 недели в условиях спортивной школы 3 раза по 2 астрономических часа
Количество часов в неделю	6 часов
Количество тренировок в год	138
Объем программы	276 часов
Продолжительность занятия	1 час – 45 минут, 2 часа – 90 минут

2.2. Примерный годовой план распределения учебных часов см. таблицу №2

Таблица №2

Примерный годовой план распределения учебных часов

Разделы подготовки	Месяцы												Итого
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Теоретическая подготовка (ТП)	1	1	1	1	1	1	1	-	1	1	1	1	11
Общесфизическая подготовка (ОФП)	5	5	5	5	5	5	5	-	5	5	5	6	56
Специальная физическая подготовка (СФП)	2	2	2	2	2	2	2	-	2	2	2	2	22
Контрольно-переводные нормативы (КПН)					1			-				1	2
Соревновательная деятельность			1		1		1	-	1		1	1	6
Технико-тактическая подготовка (ТТП)	13	12	13	13	12	13	10	-	13	12	8	12	131
Игровая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	-	4	4	4	4	44
Воспитательная, психологическая подготовка и медицинское обследование	1			1			1	-			1		4
<b>ИТОГО</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>26</b>	<b>25</b>	<b>24</b>	<b>-</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>276</b>

### III. Методическая часть

#### 3.1. Теоретическая подготовка (ТП)

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций. Учебный материал распределяется на весь период обучения. Теоретические знания должны иметь целевую направленность, вырабатывать у занимающихся умения использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы

Перечень тем и краткое содержание материала по теории для спортивно-оздоровительных групп содержится в таблице №3.

№	Тема	Содержание	Кол-во занятий
1	Физическая культура и спорт	Физическая культура как часть общей культуры общества. Ее значение для укрепления здоровья, всестороннего физического развития, подготовки к труду и защите Родины. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение.	1
2	Краткий обзор развития лапты	Истории развития русской лапты.	1
3	Краткие сведения о строении и функциях организма	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям.	1
4	Общие понятия о гигиене	Гигиенические требования к занимающимся. Личная гигиена. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм. Причина травм.	1
5	Основы техники безопасности. Места занятий. Оборудование и инвентарь.	Техника безопасности на занятиях в зале. Правила поведения в раздевалке и фойе. Техника безопасности на водоемах. Правила поведения при угрозе терактов. Правила поведения при угрозе пожара. Оборудование зала и инвентарь. Форма лаптистов.	1
6	Врачебный контроль и самоконтроль	Значение и содержание врачебного контроля. Порядок осуществления врачебного контроля в МБУ ДО СШ «Смена».	1
7	Общие понятия о технике. Правила соревнований.	Технический арсенал лаптиста. Терминология лапты. Значение соревнований, их цели и задачи. Виды соревнований.	1

8	Воспитательное значение обучения	Взаимосвязь воспитание и обучения. Роль коллектива в воспитании и обучении.	1
9	Морально-волевая подготовка	Воспитание морально-волевых качеств в процессе занятий спортом: сознательность, уважение к старшим, смелость, выдержка, решительность, настойчивость.	1
10	Правила игры лапта	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.	1
11	Понятие техники и тактики в лапте	Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.	1
ИТОГО			11

### 3.2. Общефизическая подготовка (ОФП)

**Общая физическая подготовка** повышает функциональные возможности организма, способствует разностороннему физическому развитию и укреплению здоровья, улучшает физические качества и двигательные возможности обучающихся, расширяет запас движений, способствует более быстрому и качественному освоению специальных навыков, укрепление организма. В этих целях в тренировочные занятия включаются упражнения на развитие силы, быстроты, гибкости, ловкости, скоростных качеств, общей выносливости.

Общеразвивающие упражнения должны быть направлены на всестороннее физическое развитие обучающихся: равномерное развитие мышечной системы, укрепление опорно-двигательного аппарата координации движений и умений сохранять равномерное, а также улучшение функции сердечно-сосудистой системы и органов дыхания. Физические упражнения усиливают кровообращение в мышцах, которые подвергаются в данный момент нагрузке, способствуют увеличению мышечной силы, помогают восстановить или увеличить объем движения в суставах.

#### **Упражнения без предметов и с предметами**

**Для рук.** Движения руками в различных плоскостях и направлениях в различном темпе. В различных положениях (стоя, сидя, лежа) одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и запястных суставах (сгибание и разгибание, отведение и приведение, маховые

и круговые движения). В упоре лежа сгибание рук, отталкивание и др. Упражнения с эспандером и эластичной резиной.

**Для туловища.** Упражнения на формирование правильной осанки. В различных стойках наклоны вперёд, в стороны, назад. Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз — прогибание с различными положениями и движениями руками и ногами. Из положения лежа на спине — поднимание рук и ног поочерёдно и одновременно, поднимание и медленное опускание прямых ног, поднимание туловища, не отрывая ног от пола. В различных стойках — наклоны вперёд, в стороны, назад с различными положениями и движениями руками, с использованием отягощений (предметов). Круговые движения туловищем. В положении лежа лицом вниз прогибание с использованием отягощений. Из положения лежа на спине, ноги закреплены, поднимание туловища.

**Для ног.** Из основной стойки — различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на двух и одной ноге. Маховые движения, выпады, выпады с дополнительными пружинящими движениями, поднимание на носки. Различные прыжки и многоскоки на месте и в движении на одной и двух ногах. Прыжки через гимнастическую скамейку на месте и с продвижением вперёд в равномерном и переменном темпе.

**Круговые движения плеч.** Руки в стороны параллельно полу. Пальцы вытянуты. Совершаются небольшие круги пальцами, вращая руки в плечевых суставах. Постепенно необходимо увеличивать круги, затем уменьшайте их. Повторяется три раза в одном направлении и три раза в другом, каждый раз опуская руки по бокам в перерыве.

**Акробатические упражнения:** упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Перекаты, кувырки, стойки.

**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.

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

### **3.3. Специальная физическая подготовка (СФП)**

Основными средствами **специальной физической подготовки** являются упражнения, способствующие развитию силы, ловкости и гибкости, реакции и быстроты действий, специальной выносливости.

**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.**

**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.

### **3.4. Техничко-тактическая подготовка (ТТП)**

*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).

### **Индивидуальные упражнения для обучения ловле мяча двумя руками.**

Одним из важнейших мест в игре, часто отбиваемым 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 по 14-е выполняется в течение 15-30 сек. 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 2-3 м. вперёд, выбежать, остановиться (скачком или шагом) и поймать мяч.
10. подбросить мяч за голову на 2-3 м, 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 бегают 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) обежит 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 вокруг вертикальной оси; бег зигзагами; пробежать спиной вперёд 2-3м; то же боком; остановиться и пробежать 2-3 м 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 2-3 м 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 площадке, 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 биты 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 биты надо сразу положить сзади себя и приготовиться к ловле мяча от партнёра. Обратное 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 5-7 м 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 биты (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 1,5-2 м (рядом со средней линией). Первый, выполнив удар, кладёт биты, 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.

### **3.5. Самостоятельная работа**

Учебный план может содержать самостоятельную работу обучающихся.

Самостоятельная работа выполняется либо во время учебных занятий в присутствии тренера-преподавателя, либо в период его отсутствия по индивидуальным планам самостоятельной работы при ведении обучающимся дневника выполнения самостоятельной работы.

Продолжительность тренировочного (самостоятельного) занятия должна составлять не менее 45 минут.

*Алгоритм проведения тренировочного занятия в домашних условиях:*

1) Тренер-преподаватель проводит анализ программы по виду спорта (спортивной дисциплине) и годового плана-графика тренировочного процесса на тренировочный год по виду спорта, при необходимости проводит коррекцию содержания программы для перераспределения видов подготовки и объемов тренировочной нагрузки в целях обеспечения возможности спортсменами продолжать тренировочные занятия в домашних условиях.

2) Тренер-преподаватель разрабатывает для каждого обучающегося план тренировочного занятия в соответствии с учебным планом программы.

3) Перед началом периода самостоятельной работы накануне (вечером) или в день проведения тренировки (утром), тренер-преподаватель высылает спортсменам (родителям спортсменов) своей группы конспекты тренировочных занятий по электронной почте, либо использует иные электронные средства связи (Viber, WhatsApp, Telegram, АИС Мой спорт).

4) Спортсмен, получивший конспект тренировочного занятия, самостоятельно или под присмотром родителя (обучающиеся от 7 до 14 лет) выполняет физические упражнения, указанные в конспекте, соблюдая при этом правила выполнения упражнений и нормы нагрузки, предусмотренные в конспекте, а также методические рекомендации тренера-преподавателя и правила техники безопасности.

5) По завершении тренировки в домашних условиях спортсмен (родители спортсменов) сообщают тренеру-преподавателю по телефону или электронной почте о выполненном тренировочном занятии.

Формы самостоятельной работы:

- тренировочное занятие;
- просмотр видеоматериалов;
- анкетирование, тестирование;
- изучение теоретического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протоколов и т.д.).

### **3.6. Воспитательная и психологическая работа**

Главной задачей в занятиях является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств.

Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера-преподавателя, хорошее поведение в школе и дома - на все это должен обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера. Тренер-преподаватель, работающий в спортивной школе с обучающимися, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца.

Воспитательная работа в процессе тренировочной деятельности должна быть направлена на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают решение задач по формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, воспитания гражданственности и патриотизма.

Психологическая подготовка в данной группе выступает как воспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением обучающихся во время тренировочных занятий и соревнований. На ознакомительном уровне подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать обучающихся, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка на ознакомительном уровне подготовки направлена на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость. Тренер-преподаватель должен успешно сочетать задачи физического и общего воспитания.

### **3.7. Система контроля и зачетные требования**

Основной показатель работы - выполнение в конце каждого года программных требований по уровню подготовленности обучающихся,

выраженных в количественно - качественных показателях технической, тактической, физической, теоретической подготовленности, физического развития.

Диагностика результатов проводится в виде тестов и контрольных упражнений.

Контрольные тесты и упражнения проводятся 2 раза в течение всего учебно-тренировочного года.

Промежуточные контрольные нормативы принимаются в мае. В конце учебного года (в декабре месяце) все учащиеся группы сдают по общей и физической подготовке контрольные зачеты.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

### **Оценочные материалы по физической и технико-тактической подготовке**

Для обучающихся определенных возрастных категорий нормативы представлены в таблицах 1,2,3.

ТАБЛИЦА №1

#### **Контрольные нормативы (возрастная категория 7-10 лет)**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Мальчики	Девочки
<i>Нормативы общей и специальной физической подготовки</i>					
1	Челночный бег 3x10 м	с	5	10,8	11,0
			4	11,2	11,4
			3	11,6	11,8
2	Бег на 30 м	с	5	6	6,4
			4	6,2	6,6
			3	6,4	6,8
3	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	5	+3	
			4	+2	
			3	+1	
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	110	105
			4	105	100
			3	100	95
5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	6	3
			4	4	2
			3	2	1
<i>Примечание: минимальное количество баллов для сдачи нормативов – 15 баллов</i>					

ТАБЛИЦА №2

#### **Контрольные нормативы (возрастная категория 11-14 лет)**

№ n/n	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Мальчики	Девочки
----------	------------	----------------------	--------------------	----------	---------

<i>Нормативы общей физической подготовки</i>					
1	Челночный бег 3x10 м	с	5	10.4	10.6
			4	10.6	10.8
			3	10.8	11.0
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	11	6
			4	9	5
			3	7	4
3	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	5	+4	
			4	+3	
			3	+2	
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	120	115
			4	115	110
			3	110	105
5	Бег на 30 м	с	5	5,6	6
			4	5,8	6,2
			3	6	6,4
<i>Примечание: минимальное количество баллов для сдачи нормативов – 15 баллов</i>					

ТАБЛИЦА №3

### **Контрольные нормативы (возрастная категория 15-18 лет)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Оценка в баллах	Мальчики	Девочки
<i>Нормативы общей физической подготовки</i>					
1	Челночный бег 3x10 м	с	5	10	10.2
			4	10.2	10.4
			3	10.4	10.6
2	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	5	15	8
			4	13	7
			3	11	6
3	Наклон в перед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	5	+7	
			4	+6	
			3	+5	
4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	5	140	135
			4	130	125
			3	120	115
5	Бег на 30 м	с	5	5,4	5,8
			4	5,6	6
			3	5,8	6,2
<i>Примечание: минимальное количество баллов для сдачи нормативов – 15 баллов</i>					

#### **IV. Условия реализации программы**

На занятиях необходимо иметь спортивную форму: шорты, футболка, спортивная обувь (кроссовки, кеды). Для занятий на улице необходимо иметь спортивный костюм.

Условиями реализации программы являются: наличие спортивного зала для организации занятий, технических средств, обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал, спортивная площадка.

**Оборудование спортивного зала:** мультимедийный экран, ноутбук.

Игра в лапту не требует сложного инвентаря и оборудования. Для нее достаточно иметь один мяч и лапту (биту). Однако для обучения в условиях спортивной 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 (лента) для разметки площадок;
- корзина (приспособления) для переноски инвентаря;
- флажки для установки на площадке и для судей;
- манишки для отличия команд (1-2 комплекта по 7-8 штук);
- информационное табло.

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

**Кадровое обеспечение тренировочного процесса:** уровень квалификации тренера-преподавателя соответствует требованиям, определенным Профессиональным стандартам «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» утвержденным приказом Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05 мая 2018 г. № 298 н.

Требования к образованию и обучению тренера-преподавателя: высшее образование либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки».

**Информационное обеспечение:** дидактические и учебные материалы, видео записи спортивных соревнований с участием ведущих спортсменов, методические разработки по виду спорта лапта.

## **V. Общие требования безопасности**

### **Общие требования безопасности:**

- к занятиям по лапте допускаются лица с 7 лет, прошедшие медицинское обследование с установленной группой здоровья и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья заниматься лаптой;
- тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению противопожарной и антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии;
- на занятиях по лапте возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов: значительные статические мышечные усилия; нервно-

эмоциональное напряжение; недостатки общей и специальной физической подготовки; малый набор атакующих, контратакующих и защитных средств у обучающегося;

- для занятий лаптой обучающиеся и тренер должны иметь специальную, соответствующую виду, защитную экипировку, спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий тренер должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае лёгкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжёлые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь.

До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в образовательном учреждении;

*Требования безопасности перед началом занятий:*

- спортивный зал открывается за 5 мин. до начала занятий по расписанию. Вход в зал разрешается только в присутствии тренера;

- перед началом занятий тренер должен обратить особое внимание на оборудование места занятий.

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер и дежурный группы;

- перед началом занятий тренер должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки). Требования безопасности во время занятий:

- занятия по лапте в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписания, утверждённого руководителем образовательного учреждения;

- занятия по лапте должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться чёткого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- для предупреждения травм тренер должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительному отношению друг к другу;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для лапты, приёмы страховки, само страховки;

- особое внимание на занятиях лаптой, тренер должен обратить на постепенность и последовательность обучения;

- на занятиях запрещается иметь в спортивной одежде и обуви колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);

- тренер должен учитывать состояние обучающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потёртости кожи, синяков, кровотечения, а также при неудовлетворительном

самочувствии обучающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом инструктору;

- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения инструктора.

*Требования безопасности по окончании занятия:*

- после окончания занятия тренер должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал.

### Список литературы

1. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа для педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996

2. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2003

3. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. - Уфа: БГПУ, 2000

4. Черемисин В.П., Ермолаев Ю.А. Народные игры в системе воспитания детей и подростков: учеб.-метод. пособие. – МГАФК, 2004

5. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э. Народные подвижные игры: учеб. пособие. – М., 1990

6. Готовцев Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для академического бакалавриата /Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2019 – 402 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438934> (дата обращения: 08.11.2022).

7. Костарев А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в русской лапте: монография /А.Ю. Костарев.—Уфа: Изд-во БГПУ, 2001 –104 с.

### Перечень интернет ресурсов:

1. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации // <http://www.minsport.gov.ru/>

2. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru>

3. Библиотека международной спортивной информации // <http://bmsi.ru/>

4. Виртуальный ресурс ФизкультУРА // <http://www.fizkult-ura.com/judo>

5. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>

6. Официальный сайт Министерства физической культуры и спорта Краснодарского края // <http://www.kubansport.ru/>

7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ni/index.htm>

8. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>

9. Федерация русской лапты России [www.ruslapta.ru](http://www.ruslapta.ru)

