

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
Дополнительного образования детей  
«Детский оздоровительно-образовательный центр «Россонь»

ПРИНЯТ  
На заседании педагогического  
совета ГБОУ ДОД ДООЦ  
«Россонь»  
Протокол № 10 от 29.12.2015г.



УТВЕРЖДЕН  
Директором  
ГБОУ ДОД ДООЦ «Россонь»  
«29» декабря 2015 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Лапта»

(физкультурно- спортивная направленность)

возраст обучающихся 7 -18 лет

продолжительность освоения программы – 1 смена

Составитель: Царева А.А.

Инструктор по физической культуре

город Кингисепп

2015 год

## **Пояснительная записка**

Основой программы является физкультурно-спортивная деятельность, которая непосредственно связана с совершенствованием физической природы человека. В ДОЛ «Россонь» активное освоение данной деятельности позволяет занимающимся не только совершенствовать двигательные качества и укреплять здоровье, осваивать физические упражнения и двигательные действия, но и успешно развивать психические процессы, решать воспитательные задачи.

Занятия по русской лапте в ДОЛ «Россонь» проводятся с **целью** пропаганды здорового образа и стиля жизни среди отдыхающих.

### **Задачи** секции:

- Обучение основным технико-тактическим действиям игры в лапту;
- развитие скоростно-силовых способностей;
- продвижение народных игр в молодежную культуру.

Занятия проводятся во всех отрядах каждый день. Продолжительность занятий для детей 7-11 лет - 45 мин, для детей 12-15 лет – 60 мин. Занятия проводятся под руководством тренера.

Программа модифицирована, разработана на основе программ, утвержденных Минобрнауки и Федеральным Агентством по физкультуре и спорту, авторских программ доп.образования в сфере физической культуры<sup>1</sup> и нормативно-правовых документов<sup>2</sup>.

### **Формы** занятий:

- тренировочные занятия;
- теоретические занятия (лекция, беседа, дискуссия);
- мастер-классы;
- посещение спортивных мероприятий в качестве болельщиков;
- соревнования;
- выпуск стенгазеты, фотоотчета;

---

Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. Под ред. В.И.Ляха, А.А.Зданевича., М.-2011. Примерная программа по физической культуре для учащихся начальной школы (под общей ред. А.П.Матвеева, 1999).

<sup>2</sup>- Закон Российской Федерации «Об образовании»; ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; Рекомендации по обеспечению безопасности и профилактике травматизма на занятиях физкультурой и спортом; нормативные документы Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту;

**Методы:**

- словесный;
- наглядный;
- фронтальный;
- групповой;
- практический;
- индивидуальный;
- круговой тренировки;
- игровой;
- соревновательный;

**Формы контроля и оценки результатов достижения поставленных целей:**

- результаты участия в лагерной спартакиаде по отдельным возрастным группам.

**Ожидаемые результаты:**

Программа предусматривает формирование у занимающихся знаний, умений и навыков, ключевых компетенций.

**1. Занимающиеся будут знать/ понимать:**

- правила безопасного поведения на занятиях и соревнованиях;
- правила выполнения базовых движений;
- правила соревнований по русской лапте;
- смысл спортивной терминологии;
- правила поведения болельщика;

**2. Занимающиеся будут уметь:**

- контролировать в процессе занятий свое телоположение, осанку, основные функциональные показатели: артериальное давление, пульс, дыхание;
- составлять заявку на участие в соревнованиях;
- осуществлять наблюдение за своим развитием и индивидуальной физической подготовленностью;
- соблюдать правила игр и соревнований, честной борьбы;
- использовать современный спортивный инвентарь и оборудование;
- участвовать в соревнованиях.

**3. Занимающиеся смогут использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности повседневной жизни:**

- для повышения работоспособности, укреплении здоровья;
- для проведения самостоятельных занятий по развитию физических качеств, проведению игр и соревнований;
- для включения лапты в активный отдых и досуг.

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

дополнительной образовательной программы «Лапта»

Темы	Количество часов		
	на теоретические занятия	на практические занятия	итого
Правила поведения на занятиях	1	-	1
Правила игры	1	-	1
Общая и специальная физическая подготовка	-	4	4
Техника игры	-	4	4
Тактика игры	-	2	2
Игры и соревнования	-	6	6
<b>ВСЕГО</b>	<b>2</b>	<b>16</b>	<b>18</b>

### Содержание курса

**1. Правила поведения на занятиях.** Спортивная одежда и обувь. Предупреждение травматизма. Гигиена юного спортсмена.

**2. Правила игры.** Площадка для игры, инвентарь, правила игры в русскую лапту, жесты судей.

**3. Общая и специальная физическая подготовка.** Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения без предметов: для мышц рук, ног, шеи, туловища (на месте и в движении). Бег, беговые упражнения, ускорения из различных исходных положений. Метания мяча на дальность и в цель. Броски и ловля мяча. Жонглирование мячом. Передачи мяча на месте и в движении. Подвижные игры и эстафеты.

**4. Техника игры.** Способы держания лапты. Основная стойка игрока при набрасывании, ударе, ловле мяча. Подачи и удары по мячу. Ускорения и пробежки. Осаливание. Ловля мяча с лёта. Метание теннисного мяча по движущейся цели. Учебная игра в русскую лапту.

**5. Тактика игры.** Тактика нападения. Выбор способа удара. Выбор траектории перемещения по площадке. Контроль перебежек.

Тактика защиты. Выбор места и контроль за правильным перемещением по площадке. Прием подачи. Командные взаимодействия в игре. Страховка.

**6. Игры и соревнования.** Отрядные соревнования. Соревнования в зачет общелагерной Спартакиады по трем возрастным группам (до 10 лет, 10-12 лет, от 13 лет).

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

дополнительной образовательной программы «Лапта»

№	Тема
1.	Вводное. Правила поведения на занятиях. Правила игры в лапту
2.	Способы держания лапты.
3.	Основная стойка игрока при набрасывании, ударе, ловле мяча.
4.	Поддачи и удары по мячу.
5.	Ускорения и пробежки. Осаливание.
6.	Ловля мяча с лёта. Метание теннисного мяча по движущейся цели.
7.	Тактика нападения. Выбор способа удара.
8.	Выбор траектории перемещения по площадке. Контроль перебежек.
9.	Тактика защиты. Выбор места и контроль за правильным перемещением по площадке.
10.	Прием подачи. Командные взаимодействия в игре. Страховка.
11.	Учебно-тренировочная игра в лапту.
12.	Отрядные соревнования.
13.	Отрядные соревнования.
14.	Отрядные соревнования.
15.	Отрядные соревнования.
16.	Отрядные соревнования.
17.	Отрядные соревнования.
18.	Подведение итогов смены.

## МАТЕРИАЛЬНО – ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

дополнительной образовательной программы «Лапта»

Для выполнения программы необходимы следующие условия:

- Площадка, удовлетворяющая требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2. 178-02);
- биты для игры в лапту;
- мячи теннисные;
- секундомер;
- табло;
- видеокассеты и DVD-диски с записью о лапте;
- фишки разметочные;
- спортивные манишки;
- индивидуальная спортивная форма, обувь, полотенце.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

### для педагогов

1. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнов, В. П. Савин, А. В. Лексаков. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. - Академия, 2010 г. 520с.
2. Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Под ред. О. Е. Лебедева. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2000.
3. *Евладова Е. Б., Логинова Л. Г., Михайлова Н. Н.* Дополнительное образование детей: Учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования. - М.: Гуманит.-изд. центр ВЛАДОС, 2002.
4. Погадаев Г.И. Настольная книга учителя физической культуры. –2-е издание, переработанное и дополненное.- М.: Физкультура и спорт, 2000г.
5. Спортивные кружки и секции: программа для внешкольных учреждений. – М.. 1986.
6. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удалая лапта. - М.: ФиС 1991. - 40 с.
7. 2. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996. - 40 с.
8. 3. Костарев А.Ю. Особенности соревновательной деятельности игроков в лапту //Проблемы физического воспитания школьников и студенческой молодежи: Матер. республ. научн.-метод. и информ. центра физ. культ. и спорта, 1998, с. 52-53.
9. 4. Маркушевич А.А., Сысоев С.В. Городки и лапта. - М.: Новая Москва, 2012. - 49 с.

### для обучающихся:

1. wikipedia.org
2. Лях В.И. Твой друг – физкультура. 5-7 кл. Просвещение. 2005г.