


Муниципальное общеобразовательное учреждение
Божковская основная общеобразовательная школа
Алексеевского района Белгородской области

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
МОУ Божковская ООШ
Алексеевского района Белгородской области


С.М.Бережная
«24» 08 2017г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ Божковская ООШ
Алексеевского района Белгородской области
В.И.Цивенко
Приказ № 80 от «31» 08 2017г.

Рабочая программа
Кружка «Русская лапта»
Руководитель: Стороженко П.Г.
Срок реализации программы-1 год

Рассмотрено на заседании
педагогического совета № 8
от 29 августа 2017 г.

2017-2018 уч. год

Пояснительная записка

Рабочая программа по русской лапте предназначена для спортивного кружка муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «МОУ Божковская ООШ». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения.

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки игроков в русскую лапту и решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Срок реализации 1 год в количестве 34 часа.

Спортивный кружок по русской лапте призван осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие; способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению высокого уровня спортивных результатов.

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры русская лапта (мини-лапта).

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления психического и физического здоровья детей;
- содействие правильному физическому развитию;
- приобретение необходимых теоретических знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и сведений по русской лапте;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- подготовка учащихся к соревнованиям по русской лапте (мини-лапте).

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение теоретических и практических занятий, контрольных упражнений, регулярный режим тренировочного процесса и соревнований.

Успеваемость спортсменов оценивается по результатам освоения программного материала (теоретического) по овладению практическими навыками выполнения технических приемов и сдачи нормативов, а также участие в различных соревнованиях.

Ожидаемый результат: снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в русскую лапту, привитие любви к национальным видам спорта.

Содержание рабочей программы

Программа является основным документом при проведении занятий в спортивной секции, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса.

Материал даётся в трёх разделах: основы знаний; общая и специально физическая подготовка; техника и тактика игры.

1. «Основы знаний». Правила соревнований. Физическая культура и спорт в России. Национальные виды спорта России. Разрядные нормы и требования по русской лапте.

Развитие русской лапты в России. Значение и место русской лапты в системе физического воспитания. Российские соревнования по русской лапте. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Оказание первой помощи.

2. «Общая физическая подготовка». Общая физическая подготовка для всех возрастных групп (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Строевые упражнения. Общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов. Акробатические упражнения. Подвижные игры и эстафеты. Легкоатлетические упражнения. Лыжная подготовка.

«Специально физическая подготовка». Значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с лаптистами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

3. «Техника игры» Техника передвижения. Удары по мячу битой. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Техника игры подающего.

«Тактика игры». Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия без мяча.

Учебные и тренировочные игры. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Участие в соревнованиях. Участие во внутришкольных и районных соревнованиях.

В конце, обучения по программе, учащиеся должны знать правила игры и применять участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

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 1 часу 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 лоптой 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. 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 круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебно-тематический план

Темы	Всего часов
1.Общая физическая подготовка	6
2.Специальная физическая подготовка	6
3.Техническая подготовка	6
4.Тактическая подготовка	5
5.Теоретическая подготовка	2
6.Учебные и тренировочные игры	8
7.Участие в соревнованиях	1
Общее количество часов	34

Методическое обеспечение

Тема 1. Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Перемена направления движения строем. Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения, повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища) в положении лежа – поднятие и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднятие и опускание туловища.

Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приволакивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с малыми мячами – поднятие, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Броски и ловли мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые, с преодоление полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Тема 2. Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «К своим флажкам» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим осаливанием и броском мяча.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости, переключение от одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления до 180°. бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2x10, 4x5, 2x15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег «с тенью» (повторении движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления).

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, удар битой по мячу с последующим рывком по прямой).

Для подающего. Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Метание малого мяча на дальность и набивного мяча на дальность. Удар по мячу битой: удар сбоку; удар с низу; удар с верху.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности состава.

Для подающего. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12 мин подачу мяча.

Тема 3.Техническая подготовка

Техника передвижения. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении.

Удары по мячу битой. Удары сверху (топориком). Удар снизу (хвост бобра). Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле.

Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Ловля и передача мяча над собой на разной высоте и о стенку.

Отработка навыков в парах, тройках, четвертках, пятёрках, шестёрках (конверт). Ловля и передача после различных ударов.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт с падением: головой вперёд; ногами вперёд; кувырок вперёд; падение с перекатом.

Техника игры подающего. Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте.

Тема 4.Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на игровом поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа удара в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при групповой перебежке. Перебежки с города и кона.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке.

Тактика защиты.

Уметь точно и своевременно выполнить короткую и среднюю передачи партнеру. Выполнять простейшие и сложные комбинации при осаливании соперника. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к осаливаемому сопернику. Умение оценить игровую ситуацию и осуществлять перемещение без мяча при различных ударах по мячу соперников. Групповые действия.

Тема 5.Теоретическая подготовка

Спорт в России. Национальные виды спорта России.

Единая спортивная классификация и ее значение. Разрядные нормы и требования по русской лапте.

Развитие русской лапты в России. Значение и место русской лапты в системе физического воспитания. Российские соревнования по русской лапте: чемпионат и кубок России.

Всероссийская федерация русской лапты, лучшие российские команды, тренеры, игроки.

Сведения о строении и функциях организма человека.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия по русской лапте.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Применяемые суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье, и работоспособность спортсменов.

Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.

Тема 6. Учебные и тренировочные игры.

Обязательное применение в играх изученного программного материала по технической и тактической подготовке.

Тема 7. Участие в соревнованиях

Участие во внутришкольных и районных соревнованиях.

Рабочий план спортивной кружка по русской лапте.

№ п\п	Тема занятия	Тип занятия	Элементы содержания	Требования к уровню подготовленности обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7
1	История лапты	1.Изучение нового материала	История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России	Знать историю лапты	Текущий	
2	Техника передвижений, ловля и передача мяча	2.Изучение нового материала	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		3.Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		4.Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		5.Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		6.Совершенствования	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		7.Изучение нового материала	Правила игры в русскую лапту	Знать правила игры в русскую лапту	Текущий	
		8.Совершенствования	Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в русскую лапту.	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий	

		9.Совершенство ствования	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.	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий	
		10.Совершенство ствования	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.	Уметь выполнять беговые упражнения	Текущий	
3	Развитие двигательных качеств	11.Изучен. нового материала	Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
4	Техника ударов по мячу	12.Совершенство ствования	Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		13.Совершенство ствования	Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		14.Совершенство ствования	Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		15.Совершенство ствования	Удары по мячу битой. Удары с низу. Подача мяча. Игра в русскую лапту.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		16.Совершенство ствования	Удары по мячу битой. Удары с низу. Подача мяча. Игра в русскую лапту.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		17.Изучен. нового материала	Удары по мячу битой. Удары с верху. Подача мяча. Игра в мини-лапту.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	

5	Правила соревнований	18.Совершенство	Удары по мячу битой. Удары с верху. Подача мяча. Игра в мини-лапту.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		19.Совершенство	Удары по мячу битой. Удары с верху. Подача мяча. Игра в мини-лапту.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		20.Совершенство	Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		21.Совершенство	Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		22.Совершенство	Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		23.Совершенство	Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3 x10 м. Ускорение из различных исходных положений. Игра в мини-лапту.	Уметь выполнять двигательные действия	Текущий	
		24.Совершенство	Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3 x10 м. Ускорение из различных исходных положений. Игра в мини-лапту.	Уметь выполнять двиг. действия	Текущий	
		25.Игра	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре	Уметь выполнять тактические действия в игре	Текущий	
		26.Игра	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре	Уметь выполнять тактические действия в игре	Текущий	
		27.Игра	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре	Уметь выполнять тактические действия в игре	Текущий	
28.Совершенство	Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Уметь выпол-	Теку			

		нствования	Игра в мини-лапту.	нять тактиче-ские действия	щий	
6	Осаливание финты (обманные движения)	29.Соверше нствования	Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в мини-лапту.	Уметь выпол-нять тактиче-ские действия	Теку щий	
		30.Соверше нствования	Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в мини-лапту.	Уметь выпол-нять тактиче-ские действия	Теку щий	
		31.Изучен. нового материала	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре	Уметь выпол-нять технико-тактические действ. в игре	Теку щий	
7	Участие в игре	32.Соверше нствования	Строевые упражнения. Акробатические упражнения. Челночный бег 3x10 м. Игра в мини-лапту.	Уметь выполнять двигательные действия	Теку щий	
		33.Соверше нствования	Удары по мячу битой. Удары с верху. Удар снизу. Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра русскую лапту	Уметь выпол-нять техниче-ские приёмы	Теку щий	
		34. Игры	Общешкольные соревнования по «Русской лапте»			

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.