

«РАССМОТРЕНО»  
Руководитель ШМО:

\_\_\_\_\_ (\_\_\_\_\_)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

«СОГЛАСОВАНО»  
Председатель Методического  
совета

\_\_\_\_\_ (Е.А.Карягина)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ Школа № 95

\_\_\_\_\_ ( С.Д. Куликов)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя  
школа № 95»

Программа  
дополнительного образования учащихся  
«Мини - лапта»

*Направленность: физкультурно-спортивная*

*Возраст детей, на которых  
рассчитана программа 11 – 16 лет*

*Количество учебных часов в неделю: 4 ч.*

*Количество учебных часов, на которое рассчитана программа: 136 ч.*

*Срок реализации – 1 года*

*Учитель:*  
Дорошкевич Сергей Александрович,  
педагог дополнительного  
образования

Железногорск, 2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа по спортивно - оздоровительному направлению «Мини - лапта» в 5-8 классах разработана в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Слабая физическая подготовка учащихся, снижение двигательной активности детей всё возрастающее воздействие на их организм неблагоприятных внешних факторов, прямо или косвенно приводит к негативным нравственным и функциональным изменениям в состоянии здоровья. В связи с этим в наше время остро встает вопрос о том, как помочь укрепить здоровье обучающихся. Своеобразие данной программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре лапта.

Одним из основополагающих условий, обеспечивающих здоровье, является рациональная двигательная активность. Двигательные действия являются мощным фактором, повышающим адаптационные возможности организма, расширяющим функциональные резервы.

Основой курса «Мини-лапта» являются развитие двигательных качеств человека - быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости посредством физических упражнений, самой игры, упражнений с элементами гимнастики и акробатики, прикладных видов спорта.

Программа кружка «Мини-лапта» рассчитана на учащихся в возрасте от 11 до 16 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях (теоретические сведения сообщаются в процессе практических занятий).

### 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.

Ценность лапты заключается в комплексном воздействии этой игры, способствующей развитию двигательных качеств, совершенствующей функциональную подготовленность организма и устойчивость к психическим нагрузкам.

Игра носит как оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенство учащихся. На сегодняшний день данная программа является актуальной для южного региона.

Занятия в кружке общедоступны благодаря огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Заниматься в секции может каждый школьник, прошедший медицинский осмотр и допущенный врачом к занятиям.

Для каждой возрастной группы занимающихся программой предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала.

#### Педагогическая целесообразность

Занятия способствуют развитию и поддержке интереса к предмету физическая культура, спорту, ЗОЖ; дают возможность расширить и углубить знания и умения, полученные в процессе учебы. Занятия в кружке являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости.

Цель программы: удовлетворить потребность учащихся в движении, стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом, развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Основными задачами данного курса являются:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия;
  - привитие интереса к занятиям по лапте.
- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности;
- создание положительного отношения обучающихся к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности.

#### Форма проведения занятий:

Основной формой работы на кружке «Мини-лапта» является групповое учебно-тренировочное занятие по расписанию. Данная программа рассчитана на 1 год. Спортивные сооружения для занятий кружка следующие: спортивная площадка, футбольное поле, спортивный зал для занятий в ненастную погоду, тренажерный зал. Необходимые подсобные помещения: классы для теоретических занятий, комната для хранения спортивного инвентаря.

Программа составлена из отдельных самостоятельных разделов двигательной деятельности, отличной друг от друга по характеру и объёму. При планировании занятий учитываются индивидуальные особенности обучающихся.

Руководитель кружка систематически оценивает реакцию обучающихся на предлагаемую нагрузку, следит за их самочувствием, вовремя замечает признаки утомления и предупреждает перенапряжение. В ходе занятий сформируются

необходимые умения и навыки по отношению к спортивной одежде, обуви, режиму дня и питанию юного спортсмена, по технике безопасности и самоконтролю за состоянием здоровья. Для данной возрастной группы - обучающиеся 5-8-х классов - предусматриваются теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Учебно-тренировочный цикл по каждому разделу программы завершается контрольными испытаниями по теории и практике пройденного материала. Контрольные нормативы составляются руководителем кружка на основе требований уровня физической подготовленности обучающихся.

Спортивные соревнования в кружке следует проводить систематически с приглашением родителей.

Возраст детей

Данная программа предназначена для детей среднего школьного возраста (11 -16 лет). Условия приёма: по желанию детей (заявление от родителей).

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – физкультурно-спортивная.

Направление деятельности –спортивно-оздоровительное.

## 2.УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Наименование темы	Всего часов	Формы работы	
			Лекции	Практика
1	Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	4	1	3
2	Гигиенические знания и навыки. Самоконтроль.	2	1	1
3	История развития лапты. Основные правила игры.	2	1	1
4	Техника безопасности во время занятий лаптой.	2	2	-
5	Общая физическая подготовка. Развитие двигательных качеств.	68	16	52
6	Технико-тактическая подготовка.	54	12	42
7	Нормативные требования.	4	-	4
	Всего часов	136	33	103

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема №1. Роль физической культуры и спорта в жизни человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

- Понятие о физической культуре, цели и задачи , основные принципы физического воспитания;
  - Социальное значение спорта;
- Классификация упражнений, комплексы общеразвивающих упражнений на различные группы мышц.

#### Тема №2. Гигиенические знания и навыки. Самоконтроль.

- Режим дня и питания, гигиеническое значение и правила применения водных процедур, гигиена сна, тела;
- Субъективные данные самоконтроля, утомление и перетренировка, дневник самоконтроля, основные приемы самоконтроля.

#### Тема №3. История развития лапты. Основные правила игры.

- История развития, её перспективы;
- Оборудование, игроки, запасные, судьи и их обязанности, нарушения и наказания.

#### Тема №4. Техника безопасности во время занятий лаптой. Предупреждение травматизма на занятиях.

- Причины травматизма, виды страховки и помощи, требования к спортивной одежде и обуви, инвентарю, организация и проведение занятий;
  - Правила поведения на занятиях, оказание первой медпомощи.

#### Тема №5. Общая физическая подготовка. Развитие двигательных качеств.

##### 1. Упражнения для развития быстроты:

- легкоатлетические беговые упражнения;
  - бег на короткие дистанции;
  - челночный бег;
  - повторный бег с ускорением;
- бег с изменением направления и темпа;
  - эстафетный бег.

##### 1. Упражнения для развития силы:

- О.Р.У. на все группы мышц;
- упражнения с отягощениями;
- упражнения с собственным весом;
  - атлетическая гимнастика.

##### 1. Упражнения для развития гибкости и ловкости:

- О.Р.У. с предметами, в парах;
- акробатические упражнения;
- упражнения на растяжку мышц;
  - подвижные игры.

##### 1. Упражнения для развития прыгучести:

- разновидности прыжков, упражнения со скакалкой;
  - многоскоки;

- комбинированные прыжки;
- специальные упражнения легкоатлета.

#### Тема №6. Техничко - тактическая подготовка.

1. Техника защиты: - стартовая стойка, способы перемещения, ловля и передача мяча на различные расстояния, осаливание, переосаливание, подача мяча в круг.
2. Тактика нападения: - удары по мячу битой сверху, перебежки, приёмы позволяющие избежать осаливания.
3. Тактика защиты: - индивидуальные и групповые действия защитников при различных игровых ситуациях.
4. Тактика нападения: - рациональный выбор удара, индивидуальные и групповые действия игроков на площадке.
5. Двухсторонняя игра: - игра по упрощённым правилам, игра по правилам лапты. В процессе занятий, накапливая практический опыт, обучающиеся от простых упражнений постепенно переходят к освоению сложных, применять знания и физические умения непосредственно на соревнованиях по мини-лапте.

#### 4. МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание и методика приёма контрольных нормативов:

1. Челночный бег 4x9м. - на расстоянии 9 метров чертятся две линии, по сигналу учащийся бежит это расстояние четыре раза, пересекая линию обеими ногами, результат фиксируется секундомером.
2. Прыжок в длину с места - учащийся от контрольной линии отталкивается двумя ногами и выполняет прыжок, замер производится рулеткой по последнему касанию пола, из 3-х попыток берётся лучший результат.
3. Поднимание туловища - из положения сидя, ноги согнуты в коленях, руки за головой, по сигналу учащийся опускает и поднимает туловище за 30 сек.
4. Бросок мяча в цель - расстояние до цели 10 метров, круг диаметром 1 метр, бросок производится любым способом, считают количество попаданий в круг.
5. Передача мяча о стену - расстояние до стены 4 метра, передача любым способом за 30 секунд, считают количество передач.
6. Удары битой сверху - учащийся выполняет 10 ударов с линии города, если мяч попадает за контрольную линию(6м.) удар считается действительным.

Применяемые методы и формы работы с обучающимися:

#### *Образовательные методы:*

- словесный (рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение своих действий и действий соперника и др.);
  - наглядность упражнений (показ упражнений и др.);
    - методы практических упражнений;
- метод контроля: врачебный, самоконтроль, контроль успеваемости и качества усвоения программы, динамики показателей физического и личностного развития;
- метод самореализации через творческие дела, участие в соревновательно-игровой деятельности.

*Формы проведения занятий:* конкурс, занятие – игра, спортивный калейдоскоп, спортивный марафон;

*Формы подведения итогов:* соревнования, тестирование.

*Формы и режим занятий:*

Форма обучения – очная. Форма проведения занятий – аудиторная, внеаудиторная.

Форма организации занятий – всем составом объединения.

Программа рассчитана на 1 года обучения. Занятия по данной программе проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, всего 134 часа.

Материально – техническое обеспечение программы

Учебно - практическое оборудование:

- Ровная площадка 20x30м;
- Спортивный зал;
- Биты цельнодеревянные размером от 60 до 110 см для каждого уч-ся;
- Мячи теннисные для каждого уч-ся;
- Спортивный инвентарь: гимнастические маты, скакалки, набивные мячи, эспандеры, гантели.
  - Рулетка.
  - Секундомер.
  - Свисток.
  - Аптечка.
- Форма для спортивных занятий (спортивная обувь, футболка, спортивные брюки).

Условия реализации общеобразовательной программы

Для успешной реализации данной программы необходимо соблюдать ряд условий:

- Помещение и спортивная площадка на улице должны удовлетворять требованиям техники безопасности.
- В помещении должно быть рационально установлено и размещено все необходимое для работы кружка оборудование.
- Стены помещения оформляются стендами. На них размещают постоянную экспозицию: правила поведения, инструкции по ТБ, сменную экспозицию: грамоты и фото.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка, стадион.

Особенности набора детей: обучающиеся 5-6 классов с разным уровнем физической подготовленности.

Диагностика эффективности образовательного процесса осуществляется с помощью методов тестирования, опроса, педагогического наблюдения, создания педагогических ситуаций.

В рамках этой методики можно проанализировать следующие показатели:

1. Мотивацию к образовательной деятельности.
2. Отношения в коллективе.
3. Уровень физической активности.
4. Организаторские способности учащихся.
5. Сформированность культурно-гигиенических навыков и др.

## ОЖИДАЕМЫЕ РЕУЛЬТАТЫ И СПОСОБЫ ИХ ПРОВЕРКИ

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры. В программу «Подвижные игры» вошли: народные игры, распространенные в России в последнее столетие, интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм. Некоторые игры и задания могут принимать форму состязаний, соревнований между командами.

В результате обучения дети должны познакомиться со многими играми, что позволит воспитать у них интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время, умение общаться со сверстниками и взрослыми.

Обучающиеся, освоившие программу приобретают следующие личностные, метапредметные и образовательные результаты:

Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи,
- проявлять уважение к традициям своей Родины, толерантность;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Метапредметные:

- проявлять самостоятельность и творческую инициативность, способствовать успешной социальной адаптации, умению организовать свой игровой досуг, активно включаться в коллективную деятельность.
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

Предметные:

- использовать разученные подвижные игры для своего досуга;
- знать об истории народных игр стран;
- знать названия и правила народных игр стран.
- учитывать требования безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий в помещении, сохранность природы во время занятий подвижными на улице.

## 6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Учебники и пособия для реализации программы:

1. Боген М.М. обучение двигательным качествам. Серия ФИС 1985г.
2. Костарев А.Ю. народная лапта. Уфа БГПУ 2000г.
3. Ольховиков В.В. русская лапта: учебная программа Северск 2001 г.



4. Журнал « теория и практика физической культуры» 1-12 2001г.

Литература для преподавателя:

1. Портных Ю.И., Спортивные и подвижные игры. - М., 1984.

2.ФГОС Планируемые результаты основного общего образования. - «Просвещение», Москва. 2009.

3.ФГОС Примерные программы основного общего образования. - «Просвещение», Москва, 2009.

Литература для обучающихся:

1. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.

2. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.

3.. Логинов, М. Развивающие игры: быстрее, выше, сильнее / М.Логинов. – СПб.: Дельта, 1998. – 208 с., ил.

4. Талага, Е. Энциклопедия физических упражнений / Е.Талага, пер. с польск. – М.: Физкультура и спорт, 1998. – 412 с., ил.

*Интернет-ресурсы в помощь учителю физической культуры:*

- <http://method.novgorod.rcde.ru> Методическое хранилище предназначено для дистанционной поддержки учебного процесса.
- <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.

### КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
1		Инструктаж по ТБ на занятиях лаптой.	2	1	1
2		Подвижные игры с элементами лапты			
3		Лекция «Роль ФК и спорта в жизни человека», подвижные игры	4	1	3
4					
5					
6					
7		Основные правила и история развития лапты в России	2	1	1
8					
9		ОФП, развитие двигательных качеств	4	1	3

10					
11					
12					
13		ОФП, развитие быстроты, игры с элементами лапты	4	1	3
14					
15					
16					
17		Ловля и передача мяча в двойках, игра в защите	8	2	6
18					
19					
20					
21					
22					
23					
24					
25		Ловля и передача мяча в тройках	4	1	3
26					
27					
28					
29		Подвижные игры с элементами лапты	4	1	3
30					
31					
32					
33		Подвижные игры с мячом и элементами лапты	4	1	3
34					
35					
36					
37		Осаливание и переосаливание	2	1	1
38					
39		Осаливание и переосаливание в двойках	4	1	3
40					
41					
42					
43		Уход от осаливания, подвижные игры	4	1	3
44					
45					
46					
47		Подвижные игры с осаливанием	2	1	1
48					
49		Удары битой, развитие силы	4	1	3
50					
51					
52					

53					
54		Удары битой сверху, развитие быстроты	4	1	3
55					
56					
57		Обманные удары, подвижные игры	6	1	5
58					
59					
60					
61					
62					
63		Обманные удары, игра по упрощённым правилам	6	1	5
64					
65					
66					
67					
68					
69		Тактика игры в защите	4	1	3
70					
71					
72					
73		Тактика игры в защите, подвижные игры	4	1	3
74					
75					
76					
77		Тактика игры в нападении	4	1	3
78					
79					
80					
81		ОФП, подвижные игры	4	1	3
82					
83					
84					
85		ОФП, подвижные игры с мячом	6	1	5
86					
87					
88					
89					
90					
91		Двухсторонняя игра по правилам	6	1	5
92					
93					
94					
95					

96					
97		Тактика игры в нападении, подготовка к соревнованиям	4	1	3
98					
99					
100					
101		Тактика игры в нападении, перебежки, подготовка к соревнованиям	4	1	3
102					
103					
104					
105		Тактика игры в нападении, уход от осаливания, подготовка к российским соревнованиям	4	1	3
106					
107					
108					
109		Тактика игры в защите	4	1	3
110					
111					
112					
113		Тактика игры в защите, осаливание	2	1	1
114					
115		Тактика игры в защите, игры	2	1	1
116					
117		Двухсторонняя игра по правилам	8	1	7
118					
119					
120					
121					
122					
123					
124					
125		Сдача контрольных нормативов, подготовка	8		8
126					
127					
128					
129					
130					
131					
132					
133		ОФП, развитие ловкости	4		4
134					
135					
136					