

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КОЛПАШЕВСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА
НИКОЛАЯ ГЕРАСИМОВИЧА БАРЫШЕВА» Г.КОЛПАШЕВО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по ВР

_____ Никифорова Т.Г.

ПРИНЯТА

на педагогическом совете

Протокол № 11 от 14.05.2024

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «СОШ №7

им. Н.Г.Барышева»

_____ Жукова И.В.

Приказ от 17.05.2024г. № 141

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Русская лапта»

Возраст обучающихся: 14 - 16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Кукушкин Павел Александрович,
учитель по физической культуре

г. Колпашево, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

1.	Аннотация	3
2.	Пояснительная записка	4
3.	Учебный план	7
4.	Содержание программы	8
5.	Планируемые результаты	12
6.	Формы аттестации и оценочные материалы	14
7.	Организационно-педагогические условия реализации программы	15
8.	Материально-техническое обеспечение программы	20
9.	Список литературы и иных источников	21
10.	Приложение	22

АННОТАЦИЯ
К ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЕ
«РУССКАЯ ЛАПТА»

Название программы «Русская лапта».

Возраст детей: 14 - 16 лет.

Срок реализации программы: 2024 – 2025 учебный год.

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Автор – составитель программы: Кукушкин П.А., учитель по физической культуре.

Программа рассчитана на 43 занятия в группе и учитывает специфику дополнительного образования и охватывает желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Занятия «Русской лаптой» способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья, а также формируют личностные качества ребенка: коммуникабельность, волю, чувство товарищества, чувство ответственности за свои действия перед собой и товарищами

Привитие интереса к игре в русскую лапту формирует мотивационные механизмы ценностного отношения к исконным национальным спортивным играм.

Техника и тактика игры базируются на естественных и элементарных движениях человека, доступных овладению детьми, а переменный характер физических нагрузок не вызывает чрезмерного утомления и отрицательных эмоций. В Русской лапте исключены контакты игроков, снижена психическая напряженность и агрессивность.

Простота в обучении, простой инвентарь позволяет сформировать навыки игры в русскую лапту, с помощью применения технологий, приемов и методов работы по программе, а так же сделает этот вид спорта очень популярным среди школьников и молодёжи.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В Концепции модернизации Российского образования особое внимание уделяется дополнительному образованию детей, как одному из определяющих факторов развития склонностей, способностей и интересов личностного, социального и профессионального самоопределения детей и молодежи, воспитания личности школьника, конкурентной в современном мире.

Физкультурно-оздоровительная и спортивно-массовая работа в системе дополнительного образования детей в МАОУ «СОШ №7 им Н.Г.Барышева» г.Колпашево ориентирована на интеллектуальное, физическое развитие ребенка, формирование здорового образа жизни, воспитание спортивного резерва нации.

Актуальность программы

Программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к познанию, обеспечение эмоционального благополучия ребенка, профилактику асоциального поведения, целостность процесса психического и физического здоровья детей.

Рабочая программа для учащихся, подготовлена с учетом того, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься видом спорта русская лапта, предъявляя посильные требования в процессе обучения.

Игра в русскую лапту способствует всестороннему физическому развитию, способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель: углубленное изучение спортивной игры «Русская лапта», формирование физически и нравственно развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры и спорта для укрепления и сохранения собственного здоровья посредством занятий русской лаптой.

Задачи:

Образовательные:

- сформировать необходимые теоретические знания;
- освоить технику и тактику игры;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

Развивающие:

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- повысить техническую и тактическую подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры.

Воспитательные:

- воспитать моральные и волевые качества;
- приобрести организаторские навыки и умения действовать в команде, сформировать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям по данному виду спорта;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья;
- формировать мотивационные механизмы ценностного отношения к исконным национальным традициям воспитания и поддержания здоровья подрастающего поколения.

Формы обучения: Очная.

Групповая форма по 12 человек.

Формы организации занятий. Занятия всем составом группы, так и самостоятельная работа по заданию педагога.

Формы проведения занятий: обучающее занятие, беседа, инструктаж, игра - соревнование, тренировка, тестирование.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в командах для выполнения определенных задач;
- индивидуальная: организуется для работы с отдельными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

Режим занятий: 1 час в неделю.

Адресат программы

Программа направлена на работу с учащимися в возрасте 14-16 лет. Занятия по русской лапте способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств – выносливости, координации движений, скоростно-силовых качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Уровень: Базовый.

Объем программы: Данная программа рассчитана на 34 часа.

Срок освоения программы: Программа рассчитана на 1 год, 2024-2025 учебный год.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Виды программного материала	Количество часов			Формы аттестации/контроля
	Всего	Теория	Практика	
Раздел 1. Теоретическая часть.				
1. Правила безопасности при игре В русскую лапту, гигиенические требования к спортсменам. Физическая культура и спорт в России. Разрядные нормы и требования по русской лапте.	6	3	-	Тест
2. Учебно-тренировочные занятия: содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.		3	-	
Раздел 2. Практическая часть.				
1. Общая физическая подготовка (ОФП).	28	-	4	Сдача нормативов уровня физической и технико-тактической подготовленности
2. Специальная физическая подготовка (СФП).		-	4	
3. Техническая подготовка.		-	6	
4. Тактическая подготовка.			4	
5. Игровая подготовка		-	8	Обучение правилам игры, замечания, показы.
6. Соревнование		-	2	Соревнование
Итого:	34			

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Теоретическая часть.

Тема 1. Техника безопасности.

Правила безопасности при игре в русскую лапту. Физическая культура и спорт в России. Разрядные нормы и требования по русской лапте.

Тема 2. Учебно-тренировочные занятия.

Подробно разбираются содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей (Приложение 1, 2).

Обучающиеся должны знать:

- Правила техники безопасности на тренировках.

- Гигиенические требования к занимающимся спортом.
- Разрядные нормы и требования по русской лапте.

Уметь:

- Применять правила подготовки места для занятий.
- Соблюдать технику безопасности на занятиях.

Тестирование.

Раздел 2. Практическая часть.

Тема 1. Общая физическая подготовка (ОФП).

Техника выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

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

- 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.

- 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.

- Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Обучающиеся должны знать:

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений (ОФП).
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь:

- Выбирать упражнения и выполнять комплекс разминки самостоятельно.

Тема 2. Специальная физическая подготовка (СФП).

Повышение функциональных возможностей органов и систем, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Упражнения для развития быстроты, стартовой скорости.

- Упражнения по сигналу (преимущественно зрительному): рывки на 5-10 м 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.

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

Обучающиеся должны знать:

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений (СФП).

-Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

Уметь: - Выбирать и выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.

Тема 3. Техническая подготовка.

Обучение спортсменов технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой игры, приобретение ими специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

- 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» выпадам (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.

Обучающиеся должны знать:

- Правила техники безопасности при выполнении технических и тактических упражнений.

- Основные приёмы техники выполнения ударов.

Уметь:

- Выполнять технические элементы на учебно-тренировочных занятиях.

Тема 4. Тактическая подготовка.

Формирование системы способов ведения игры, способы развития умений и навыков, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами. Виды тактических рисунков, задачи каждого игрока в защите и нападении.

- Индивидуальные действия с мячом.

- Групповые действия с мячом.

- Командные действия с мячом.

- Индивидуальные действия без мяча.

-Тактика нападения.

- Тактика защиты.

Обучающиеся должны знать:

- Основные приёмы тактических действий в нападении и при противодействии в защите.

Уметь:

- Выполнять элементы тактики на учебно-тренировочных занятиях.

- Соблюдать технику безопасности при выполнении элементов тактики.

Сдача нормативов по физической и технико-тактической подготовке.

Тема 5. Учебные и тренировочные игры.

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

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений.

- Основные правила «Русская лапта».

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

Тема 6. Соревнования.

Обучающие должны знать:

- Технику безопасности при выполнении игровых упражнений.
- Основные правила русской лапты.

Уметь:

- Выполнять основные технические и тактические игровые приёмы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В процессе освоения программы дополнительного образования «Русская лапта» предполагаются следующие результаты:

По образовательному компоненту:

- Знать об особенностях зарождения, истории лапты.
- Знать правила соревнований.
- Знать основы судейства игры русской лапты.
- Знать о гигиене спортсмена, закаливании, режиме спортсмена.
- Знать о повышении способности организма к нагрузкам, повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей знать, что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье.

По развивающему компоненту:

- Применять знания, навыки и умения в игре: владеть тактико-техническими приемами русской лапты.
- Применять основные тактические варианты игры, игра на счет, уметь организовать самостоятельные занятия русской лаптой, а также, с группой товарищей.

По воспитательному компоненту:

- Воспитание личной дисциплинированности, внимательности, настойчивости, трудолюбия, чувства товарищества, уверенности в себе, при участии в спортивных мероприятиях.
- Воспитание ценностного отношения к исконным национальным традициям и играм.

Программа предусматривает промежуточный и итоговый контроль по выявлению уровня освоения программы. Промежуточный контроль предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке, изученным разделам программы. Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает соревнования, зачёт.

Каждые два месяца проводятся соревнования, для выявления уровня практического освоения техники и тактики игры, ОФП и СФП.

Планируемые результаты изучаемого курса дополнительной образовательной программы:

Личностные – формирование общественной активности личности, гражданской позиции, проявление и управление своими эмоциями в различных ситуациях, навыков здорового образа жизни, формирование волевых качеств личности и интереса к регулярным занятиям физической культурой.

Метапредметные – развитие мотивации к определенному виду деятельности, потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности, формирование умения понимать причины успеха\неуспеха команды и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха, формирование универсальных учебных действий (УУД).

Предметные – развитие навыков игры в русскую лапту, применения технологий, приемов и методов работы по программе, формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления.

ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Программа предусматривает промежуточный и итоговый контроль по выявлению уровня освоения программы.

В текущий контроль входит визуальный контроль выполнения заданий, учебно – тренировочная игра, указание на ошибки и их устранение, после изучения каждой темы практического раздела.

После изучения теоретической части проводится тестирование (Приложение 3).

После освоения материала практического раздела по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, по тактической и технической подготовке, проводится сдача нормативов на выявления уровня физической и технико-тактической подготовленности учащихся (Приложение 4).

сдача нормативов по технико-тактической подготовке для обучения игре в русскую лапту.

Итоговый контроль проводится в конце года обучения и предполагает соревнования по правилам соревновательной игры в русскую лапту (Приложение 5).

Для исключения влияния различных побочных факторов на результаты контроля необходимо стандартизировать методику тестирования:

1. Режим дня, предшествующего сдаче нормативов и соревнованиями, должен строиться по одной схеме. В нем исключаются средние и большие нагрузки.

2. Разминка перед зачётом и соревнованиями должна быть стандартной (по длительности, подбору упражнений, последовательности их выполнения).

3. Обучающийся должен стремиться показать по контрольным мероприятиям максимально возможный результат.

Наблюдение и оценка уровня физической подготовленности обучающихся должна проводиться систематически, это дает возможность сравнивать значения показателей и в зависимости от динамики приростов, нормировать нагрузку.

ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Освоение программы по русской лапте предусматривает применение следующих методических принципов:

1. *Принцип сознательности и активности.* Вполне сознательное выполнение обучающимися поставленной перед ним задачи.

2. *Принцип доступности (от простого к сложному, от легкого к трудному).* Подбор материала на основе имеющихся знаний, далее – усложнение.

3. *Принцип систематичности знаний.* Успех в выполнении определенных знаний, умений и навыков основывается на их систематическом закреплении.

4. *Принцип постепенного повышения требований.* Улучшение качества выполнения тех или иных элементов игры можно достичь только постепенно увеличивая нагрузку и повышая требования к обучающимся.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям лаптой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Выбор методов обучения и воспитания зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения и воспитания все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи.

Словесные методы: создают у воспитанников 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, видеофильмов. Эти методы помогают создать у воспитанников 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 воспитанников образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Педагогические технологии учебно-тренировочного процесса:

- технология игровой деятельности;
- технология группового обучения;
- технология коллективного взаимообучения;
- здоровьесберегающая технология.

Структура учебно-тренировочного занятия

Тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: вводную (подготовительную), основную и заключительную.

Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий спортсмена. Каждая часть тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

Вводная часть служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии.

В этой части происходит начальная организация занятия: тренер знакомит занимающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения, проводит подготовку организма занимающихся (разминку, разогревание) к выполнению предстоящей повышенной нагрузки, создает благоприятный эмоциональный фон. На вводную часть в занятии отводится 15-20 мин.

Средства вводной части - объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения, ходьба, замедленный бег, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брус).

В основной части решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

Для эффективного решения всех перечисленных задач в основной части могут применяться самые разнообразные физические упражнения, а также средства и методы воспитания тех или других качеств спортсмена.

По времени основная часть может длиться от 20 мин до 3 час и более. Это зависит от квалификации спортсмена, целей и задач занятия.

Средства основной части - классические (соревновательные) и специально-вспомогательные упражнения с гирями, упражнения со штангой и другими отягощениями, упражнения на гимнастических снарядах, легкоатлетические упражнения (в основном, бег), ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры и другие вспомогательные упражнения из различных видов спорта.

Задачами заключительной части является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, задание на дом.

Наиболее характерные упражнения заключительной части - бег в умеренном темпе, ходьба, несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц и осанку, висы на перекладине или шведской стенке, разгружающие позвоночник после занятий с отягощениями.

Очень важно при построении тренировочного занятия не только правильно подобрать упражнения, но и определить последовательность их выполнения в каждой его части и обеспечить оптимальные связи между ними.

ЧСС на конец учебно-тренировочного занятия может быть на 15-20% выше от исходной величины.

Если ЧСС на конец:

110-150 уд/мин – незначительное утомление,

150-180 уд/мин – значительное утомление,

180-200 уд/мин – резкое утомление.

Существуют определённые требования к выполнению тренировочного занятия, которых должен придерживаться каждый занимающийся спортом.

- Делать общую и специальную разминку в течение 15-20 мин.
- Начинать занятия не ранее чем за 2 часа после приёма пищи.
- Заниматься в удобной спортивной одежде и обуви.
- Не выполнять без разрешения тренера контрольные прикидки или сложные, ещё не освоенные упражнения с отягощениями.
- Не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий.
- Строго выполнять план тренировочных нагрузок, указанных тренером.
- Не допускать перерывов в тренировочных занятиях без уважительной причины.
- Стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтролю, правилам соревнований.

Подготовка к занятию и его проведение.

Готовясь к занятию, педагог должен, прежде всего, определить его задачи, содержание, необходимый инвентарь. Рекомендуется дозировать выполнения упражнений, предопределяя возможные ошибки и пути их исправления. Важным условием правильной организации занятия, является четко продуманное размещение учеников. Во время проведения занятия педагог должен разумно сочетать показ упражнений с объяснением, особенно при освоении новых движений.

Обучение и техническая подготовка

Этапы обучения.

Процесс обучения может быть условно разделен на 3 этапа.

1-й этап – создание предварительного представления о разучиваемом движении,

2-й этап – углубленное разучивание,

3-й этап – совершенствование.

Создание предварительного представления опирается на следующие методы:

1. Показ упражнения, с помощью которого создается в первую очередь зрительный образ движения.

2. Предварительное ознакомление с движением – его первичное, пробное исполнение.

Из числа перечисленных методов и приемов наиболее важную роль играют показ и объяснение. Показ осуществляется педагогом дополнительного образования. К показу предъявляются следующие требования: точность и соответствие данному этапу освоения двигательного действия. Разучивание. Создание предварительного представления о движении постепенно переходит в этап разучивания. По мере формирования в целом представления о разучиваемом движении переходят к процессу совершенствования.

Совершенствование движения – наиболее трудоемкий этап. Совершенствование продолжается на протяжении всего периода обучения.

Педагогический контроль.

Важным звеном управления подготовкой к игре в русскую лапту, является система педагогического контроля, благодаря которой можно оценить эффективность избранной направленности тренировочного процесса, того или иного принятого решения. С помощью педагогического контроля определяются сильные и слабые стороны в подготовке детей. Он используется для оценки эффективности средств и методов тренировки для развития спортивной формы и прогнозирования достижений.

Восстановительные средства и мероприятия.

Успешное решение задач, стоящих перед педагогом в процессе подготовки детей, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Педагогические средства восстановления:

1. Рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микро- циклах.
2. Создание четкого ритма и режима учебно-тренировочного процесса.
3. Рациональное построение учебно-тренировочных занятий.

4. Использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных.
5. Соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности.
6. Индивидуализация тренировочного процесса.
7. Адекватные интервалы отдыха.
8. Упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановления дыхания.
9. Корректирующие упражнения для позвоночника и стопы.

Психологические средства восстановления.

1. Организация внешних условий и факторов тренировки.
2. Формирование значимых мотивов и благоприятных отношений к тренировкам.
3. Переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы.
4. Психорегулирующая тренировка.

При планировании использования восстановительных средств необходимо учитывать, что течение процессов восстановления обусловлено как направленностью тренировочной работы, так и объемом и интенсивностью нагрузок в занятии, микро- и мезоцикле тренировки.

Воспитательная работа.

Личностное развитие детей – одна из основных задач педагога. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребёнка способности выстраивать жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

Воспитательная работа в спортивно-оздоровительной группе направлена на создание условий для развития свободной и ответственной личности, условий, в которых мог бы сформироваться человек, ориентированный на добро и активное социальное взаимодействие, на здоровый образ жизни и на умение организовать свой досуг посредством занятий физкультурой и спортом, на получение достойного места в жизни.

Специфика воспитательной работы в спортивно-оздоровительной группе состоит в том, что весь процесс воспитания строится на тесном сотрудничестве учителя, классного руководителя и родителей.

На протяжении всей работы они формируют у своих воспитанников чувство патриотизма и такие нравственные качества, как честность, доброжелательность, толерантность, упорство и дисциплинированность, чувство прекрасного, аккуратность и трудолюбие.

Основными воспитательными средствами являются: личный пример учителя (дисциплинированность, трудолюбие, объективность, здоровый образ жизни, справедливость) и его педагогическое мастерство, атмосфера дружелюбия, взаимопомощи в коллективе.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Основной учебной базой для проведения занятий в МАОУ «СОШ № 7 им. Н.Г. Барышева» г. Колпашево, является спортивный зал (или приспособленное помещение), который должен отвечать требованиям санитарных норм и правил для полного состава группы 12 человек.

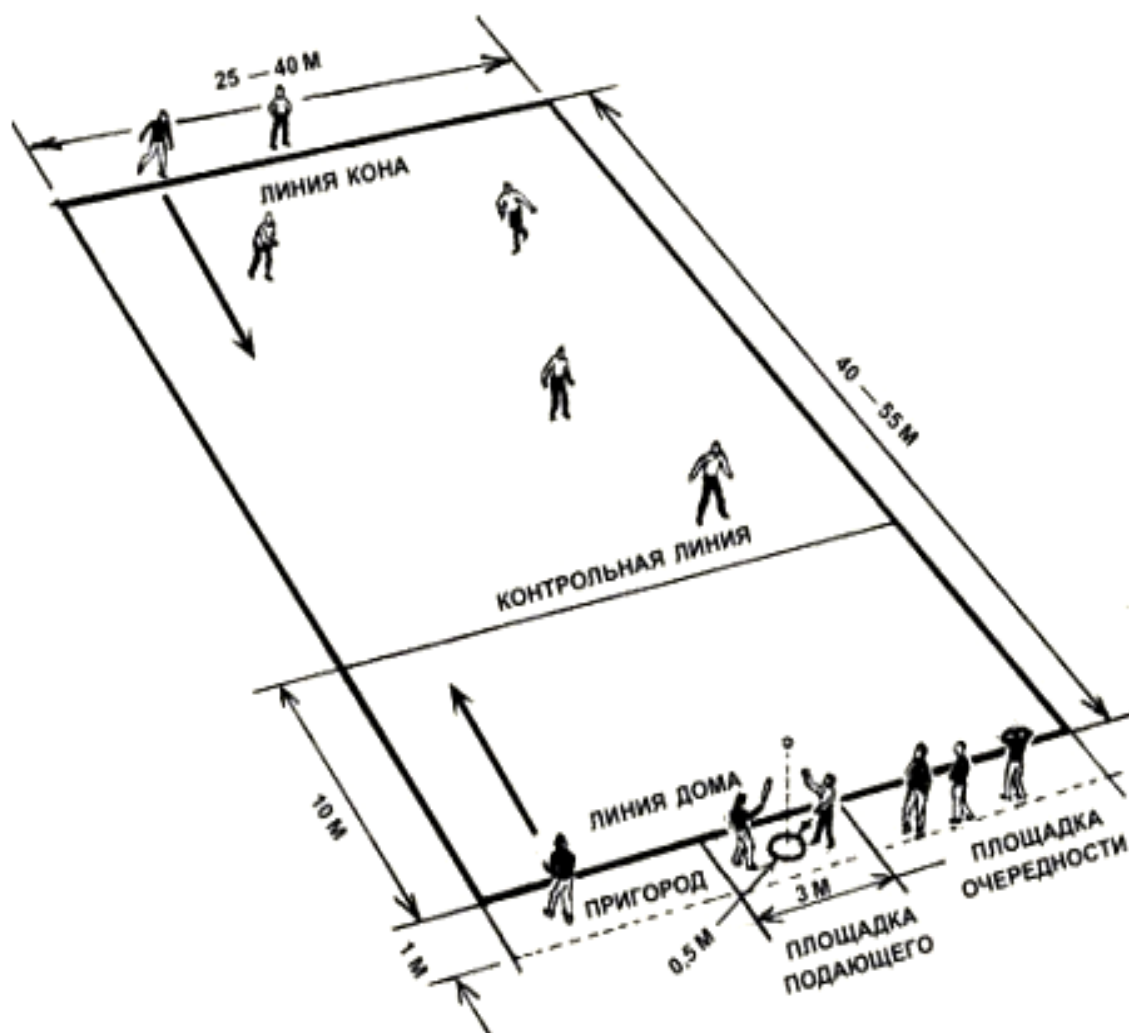
В зимнее время занятия проводятся в спортивном зале. При спортивном зале имеется помещение для хранения спортивного инвентаря, раздевалки, санузлы для мальчиков и девочек отдельно.

В благоприятные погодные условия занятия проходят на открытой спортивной площадке с травяным покрытием.

Наименования объектов и средств материально-технического обеспечения	Кол-во
Методические пособия по русской лапте	1
Видео записи техники игры в русскую лапту	1
Рабочая программа	1
<i>Учебно-практическое оборудование</i>	
Базовый инвентарь:	
Цельнодеревянная бита длиной 60-110 см, весом не более 150 г	10
Теннисный мяч	10
Шведские стенки	2
Скамейка гимнастическая	6
Щиты баскетбольные навесные с кольцами	2
Баскетбольные мячи	6
Скамейка гимнастическая	6
Скакалка	12
Секундомер	1
Свисток	1
Дополнительный инвентарь:	
Веревки или ограничительные ленты	2
Накладные линии и метки	2
Конусы, мишени, обручи	10

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ИНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, изд.переработанное, 2023. – 176 с.
2. Железняк, Ю.Д. Спортивные игры: техника, тактика, методика обучения: учебник / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин и др.; Под ред Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов. – М.: Академия, 2010 – 520с.
3. Костарев А.Ю., Щемелин В.И., Фокин С.О. Русская лапта – Издательство: «Советский спорт», 2004 – 80с.
4. Костарев А.Ю., Щемелинин В.И., Фокин С.О. Русская лапта: Правила соревнований. 2014.
5. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, 2022.
6. Костарев А.Ю. Совершенствование технико-тактического мастерства игроков в лапту в предсоревновательном мезоцикле. - Научно-теоретический журнал «Ученые записки», № 12(82) , 2011г.
7. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры / В.А. Лепешкин. – М.: Школьная пресса, 2014. – 80 с.
8. Русская лапта. Правила соревнований /сост. Щемелинин В.И. изд. переработанное, 2023. – 23 с.
9. Спортивная энциклопедия: <https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lapta/>
10. Федерация русской лапты в России: <https://ruslapta.ru/>



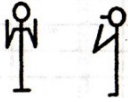
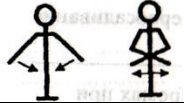
Приложение 1

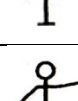
Схема игровой площадки для игры в Русскую ланту

Приложение 2

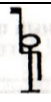
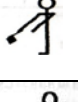
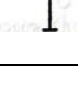
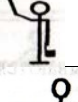
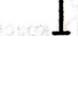
Жесты судей «Русская лапта»

Игровое действие	Действия старшего судьи	Рисунок
Подача мяча	Подает свисток и делает движение вытянутой рукой снизу вверх	
Промах или недействительный удар	Подает два коротких свистка	—

Мяч выходит по воздуху за боковую линию – аут	Подает два коротких свистка и сгибает руки в локтях, открытыми ладонями на себя	
Осаливание	Подает свисток и показывает вытянутой рукой ладонью вниз на площадку	
Переосаливание	Подает свисток и показывает двумя руками ладонями вниз на площадку	
Промех при осаливании и переосаливании	Поднимает вытянутые руки в стороны	
Самоосаливание	Подает свисток и показывает рукой на линию площадки	
Мяч выходит из игры за линию дома	Подает свисток, указывает рукой на линию города	
Блокировка	Перекрещивает согнутые руки	
Начисление очков	Поднимает вверх руку и показывает пальцами количество очков	
Замена	Параллельные круговые движения рук	
Минутный перерыв	Изображает букву Т с помощью указательного пальца и горизонтально поднятой ладони	
Окончание игры или тайма	Подает продолжительный свисток, поднимает руку вверх открытой ладонью вперед	
Очки не засчитываются	Перекрестное движение руками перед собой	

Смена площадок	Выполняет круговое движение руки перед собой в горизонтальной плоскости	
Столкновение	Удар по ладони кулаком	
Задержка игрока	Захватывает одной рукой запястье другой	
Мяч при ударе попадает в штрафную зону	Подает два коротких свистка и показывает левой рукой на штрафную зону, а правую руку поднимает в сторону линии города	
Второй удар	Сгибает руку вперед, и показывает два пальца в сторону площадки подающего игрока)	

Судья на линии
(может дублировать жесты главного судьи)

Игровое действие	Действия судьи на линии	Рисунок
Мяч выходит по воздуху за боковую линию – аут, выход до удара	Поднимает вверх флажок	
Осаливание	Показывает флажком на площадку	
Переосаливание	Показывает флажком и второй рукой на площадку	
Промаш при осаливании и переосаливании	Разводит вытянутые руки с флажком в стороны	
Самоосаливание	Показывает флажком на линию заступа	
Начисление очков	Поднимает вверх руку и показывает пальцами количество очков	
Мяч выходит за боковую линию по воздуху, коснувшись игрока защиты	Руки в стороны	

Тема: «Формирование знаний о правилах игры - русская лапта»

Тест

1. Какую форму должна иметь площадка по правилам игры русская лапта?:
а. прямоугольника; б. гибкостью в. силовой выносливостью
2. Сколько по времени, согласно правил длится игра русская лапта?:
а. 2 тайма по 10 мин.; б. 2 тайма по 20 мин.; в. 2 тайма по 30 мин.;
3. Какие размеры по правилам игры должна иметь площадка?:
а. 30 м. в длину, 10 м. в ширину; б. 40 м. в длину, 25 м. в ширину;
в. 60 м. в длину, 30 м. в ширину;
4. Сколько попыток дается нападающему для пробития по мячу?:
а. одна; б. две; в. три;
5. Где должен во время игры находиться игрок подбрасывающий мяч?:
а. обеими ногами на кону;
б. обеими ногами находиться на площадке подающего;
в. одна нога находится на площадке подающего, другая в поле;
6. Когда удар битой по мячу, согласно правил игр, считается правильный, действительный?:
а. мяч попал в штрафную зону; б. мяч улетел за боковую линию;
в. мяч попал в пределах игрового поля, но перелетел за контрольную линию
7. Сколько очков приносит игрок свое команде при удачно выполненной попытке, если он перебежит игровое поле за кон и вернет обратно?:
а. одно; б. два; в. три;
8. Сколько игроков должно находиться на площадке по правилам, во время игры русская лапта?:
а. 5 игроков; б. 6 игроков; в. 8 игроков;
9. Каким мячом согласно правил – играют в лапту?:
а. теннисным; б. литым; в. бейсбольным;
10. Какими должны быть согласно правил игры размеры биты?:
а. 40-50 см.; б. 55-80 см.; в. 60-110 см.;
11. Сколько по времени согласно правил игры длится перерыв между таймами?:

а. 5 мин.; б. 10 мин.; в. 15 мин.;

12. Какой, согласно правил игры, должна быть бита:?

- а. цельнодеревянной;
- б. деревянной с дополнительной обмоткой;
- в. деревянной с металлической оковкой;

13. Что обозначает по правилам игры русская лапта термин: «пригород»?:

- а. это место, для расположения запасных игроков;
- б. это место для игроков, которые совершают перебежки после ударов битой по мячу;
- в. это место для нахождения подающего игрока;

14. Что обозначает по правилам игры русская лапта термин: «площадка очередности»?:

- а. это место, где игроки ожидают очередность по пробитию ударов по мячу?;
- б. это место предназначенное для запасных игроков;
- в. это место, откуда совершаются перебежки по очереди;

15. Что обозначает по правилам игры русская лапта термин площадка подающего и бьющего?:

- а. это место, где расположены игроки не бившие по мячу;
- б. это место для подачи мяча защитником и удары по нему нападающим;
- в. это место для подающего игрока;

16. Для чего предназначена штрафная зона?:

- а. для отбывания наказания игроков, получивших штрафные очки;
- б. это зона, где играют только защитники;
- в. для определения действительности удара по мячу;

Уровень физической и технико-тактической подготовленности учащихся.

Физические способности	Контрольные упражнения	Уровень					
		Мальчики			Девочки		
		Низ.	Сред.	Выс.	Низ.	Сред.	Выс.
Скоростные	Бег 30м (сек.)	5,7	5,0	4,6	6,0	5,3	4,9
Координационные	Челночный бег 3х10м (сек.)	8,8	8,1	7,9	9,8	8,9	8,5
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места (см)	170	200	215	150	180	200
Скоростно - выносливые	Бег 500м (сек.)	2.17	2.02	1.51	2.27	2.17	2.03
Выносливость	6-минутный бег (м)	1050	1350	1500	850	1150	1250
Силовые	Подтягивания: мальчики - из виса, девочки - из виса лёжа	3	8	9	5	13	16
Технико-тактические	Метание малого мяча на дальность (м)	40	45	50	35	40	45
	Удары по мячу битой ударом сверху (м)	35	40	45	30	35	40

	Удары по мячу битой с боку (м)	40	45	50	35	40	45
--	--------------------------------	----	----	----	----	----	----

Приложение 5

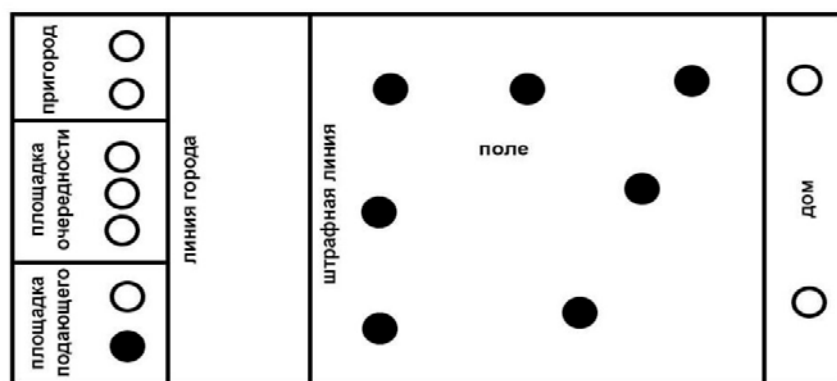
Правила соревнований «Русская лапта»

Лучшее место для игры в лапту — просторная лужайка или другое ровное обширное место.

На одной стороне площадки проводится черта «города», на противоположной стороне, на расстоянии 40-80 шагов от первой черты, — черта «дома». Если играют на травянистой площадке (лужайке), линии «города» и «дома» можно отметить флажками или другими предметами.

Пространство между «городом» и «домом» называется «полем». Для игры требуется лапта — круглая палка длиной 70-80 см и толщиной 3-3,5 см. С одного конца ее немного стесывают, чтобы легче было держать в руке, другой конец делают лопатообразным, т. е. слегка срезая с одной стороны. Мяч лучше использовать теннисный.

Играющие выбирают двух капитанов («маток» — так часто их называют в этой игре) и делятся на две равные команды. Затем жребием определяют, какой команде играть в «поле», а какой — в «городе». Игроки первой команды произвольно располагаются в «поле» лицом к черте «города». Другая команда становится в «городе» в специально отведенном месте, называемом площадкой очередности.



- Игрок команды «города»
● Игрок команды «поля»

Капитан команды, находящейся в «городе», берет лапту с мячом и устанавливает очередь между своими игроками для отбивания мяча. Капитан команды «поля» посылает одного из своих игроков к противникам для подачи

мяча. Первый по очереди игрок команды «города» берет лапту и встает у линии на месте метальщика. Подавальщик получает мяч и с места подающего подбрасывает его, а первый игрок «города» отбивает его лаптой как можно дальше в «поле». Если удар по мячу был хороший, то метальщик бежит через «поле» до «дома» и обратно. Если же удар был слабый и мяч упал неподалеку, метальщик остается в «пригороде» и ждет следующего хорошего удара, после чего бежит.

Игроки «поля» стараются поймать мяч в воздухе или, схватив его с земли, запятнать им перебегающих. Если кому-либо из игроков «поля» удастся поймать мяч с лету, то его команда идет играть в «город», а другая команда переходит в «поле». Если же игрокам «поля» удастся осалить мячом кого-либо из перебегающих, то все они сразу бегут в «город», а игроки из команды противника быстро бегут в «поле» и стараются «отсалиться», т. е. попасть мячом в кого-либо из игроков, не успевших убежать в «город». Если им это удастся, то они снова бегут как можно быстрее в «город», а команда оттуда бежит в «поле» и также стремится «отсалиться». Таким образом, происходит борьба за овладение «городом».

Когда в «городе» утвердится «неосаленная» команда, игра возобновляется. Побеждает команда, сумевшая продержаться в «городе» дольше другой за все время игры. Можно присуждать победу и по-другому: каждый игрок «города», пробежавший до «дома» и обратно, зарабатывает очко. В конце подсчитывается, у какой команды больше очков.

Правила

1. Метальщики отбивают мяч в «поле» по очереди, установленной капитаном.
2. Каждый игрок может бить по мячу только один раз, независимо от того, попал он или промахнулся. Право на следующий удар он получает после того, как сбегает «домой» и вернется в «город» «неосаленным». Вернувшись, он занимает очередь за последним игроком «города», не пробившим по мячу.
3. Капитан может бить по мячу подряд три раза, он имеет право бежать после любого своего удара.
4. Перебегающий после удара игрок должен оставить лапту в «городе», в противном случае он обязан вернуться назад до линии «города» и бежать снова.
5. Если после удачного удара перебегающий выбежал из «города» или «дома», он обязательно должен совершить перебежку до конца линии «города» или «дома» без возврата назад.
6. После сильного хорошего удара перебегать можно сразу несколькими игрокам.
7. Подавальщик имеет право «саливать» мячом перебегающих игроков, как и игроки, находящиеся в «поле».

8. Подавальщик должен подбрасывать мяч так, чтобы по нему было удобно бить, иначе он должен повторить подбрасывание. Если подавальщик три раза подряд неудачно подбросит мяч, его заменяют и отправляют в «поле».

9. Перебегающий, добежав до «дома», может оставаться там и ждать более удачного удара, чтобы начать обратную перебежку. Если он останется «неосаленным», команда получает очко.