Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 423
Кронштадтского района Санкт-Петербурга

Принято
Педагогическим Советом
Протокол № 1 от 31.08.2023 г.

Утверждено
Приказ № 106/14 от 01.09.2023 г.
Директор С. А. Рыкина

Директор
Рыкина С.А.

Подписано цифровой подписью: Директор Рыкина С.А.
DN: cn=Директор Рыкина С.А., o=ГБОУ школа № 423 Кронштадтского района Санкт-Петербурга, ou=Office, email=info.gbou423@obr.gov.spb.ru, c=RU
Дата: 2024.02.05 23:34:53 +03'00'

Дополнительная общеразвивающая программа
«Секреты русской лапты»

Срок освоения: 6 дней
Возраст обучающихся: 6 -11 лет

Разработчик:
Литвинов Денис Викторович,
педагог дополнительного образования,

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Секреты русской лапты» имеет физкультурно-спортивную направленность. В настоящее время существенно возрастает роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности являются социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества. Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности учащихся, одним из самых любимых и полезных занятий детей любого возраста. Программа «Секреты русской лапты» актуальна также и в связи с повышением интереса в обществе к традиционной народной культуре, частью которой являются и игры. П.Ф. Лесгафт, создавший научно обоснованную систему физического воспитания, рассматривал народные игры как одно из действенных средств физического развития и воспитания. Помимо сохранения народных традиций игры оказывают большое влияние на воспитание характера и воли у детей.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она дает общее представление об игре «Русская лапта», побуждает интерес к более длительным и серьезным занятиям лаптой.

Программа рассчитана на детей в возрасте от 6 до 11 лет без специальной спортивной подготовки не имеющих медицинских противопоказаний.

Уровень освоения программы - общекультурный

Объём – 12 часов. Срок реализации – 6 дней.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях Правительство страны и Министерство образования уделяет огромное внимание здоровому образу жизни подрастающего поколения, оздоровлению, физическому и психическому развитию школьников на основе их творческой активности. Занятия лаптой способствуют самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижению спортивных успехов обучающихся. В настоящее время лапта, как доступный каждому вид спорта, культивируется более чем в тридцати областях и регионах страны.

Занятия по русской лапте могут быть организованы в форме спортивно-оздоровительных групп, где могут заниматься все желающие, не имеющие ограничений относительно занятий физической культурой.

Педагогическая целесообразность программы «Секреты русской лапты» состоит в том, что обучение технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Отличительные особенности программы. Основным преимуществом является предоставление обучающимся широкого спектра форм и видов деятельности, занятий по интересам, направленных на их развитие. Таким образом, важнейшей составляющей педагогического процесса становится личностно - ориентированный и компетентностный подход. Именно на это и направлена программа «Секреты русской лапты».

Цель программы: формирование и развитие физических способностей и навыков обучающихся через занятия русской лаптой.

Задачи программы.

Обучающие:

- обучение технике и тактике игры, правилам игры;
- обучение элементам специализации по игровым функциям (защитники, нападающие);
- применение полученных знаний в игровой деятельности.
- **Развивающие:**
- формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах;
- формирование навыков коммуникативной деятельности в процессе коллективной работы.
- **Воспитательные:**
- воспитание толерантных качеств личности;
- формирование потребности в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья.

Планируемые результаты.

Предметные:

- умения обращения с мячом; выполнения технических приёмов и тактических действий;
- знание жестов судьи спортивной игры.

Метапредметные:

- расширение опыта общения, развитие навыков взаимодействия с людьми;
- развитие рефлексивных умений, навыков самоанализа.

Личностные:

- формирование потребности в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья;
- формирование толерантного отношения к членам коллектива.

Организационно-педагогические условия реализации программы.

Язык реализации: осуществляется на государственном языке РФ.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации: краткосрочная программа, рассчитана на 6 занятий (дней) в каникулярное время) по 2 часа. При прохождении программы главное внимание уделяется воспитанию интереса детей к спорту и приобщение их к русской лапте: начальному обучению технике и тактике, правилам игры; развитию физических качеств с учетом специфики лапты, воспитанию умений соревноваться индивидуально (физическая

и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-лапта); освоению основ гигиены и самоконтроля.

Условия набора и формирования групп: принимаются все желающие в возрасте 6-11 лет без специального отбора, не имеющие медицинского отвода от занятий физической культурой и занятий по русской лапте.

Формы организации и проведения занятий: групповая и индивидуально-групповая.

Формы организации деятельности учащихся на занятии:

- Фронтальная - одновременная работа всех учащихся;
- Индивидуальная, фронтальная - чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- Групповая - организация работы по малым группам;
- В парах - организация работы по парам;
- Индивидуальная.

Материально-техническое оснащение:

- теннисные мячи для каждого занимающегося или для пары;
- накидки для отличия команд;
- информационное табло;
- планшет для судьи-секретаря и карандаши.

Кадровое обеспечение: реализуется педагогом дополнительного образования без привлечения иных специалистов.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Комплектование групп. Техника безопасности на занятиях «Секреты русской лапты». Краткий обзор развития народной игры в России. Разучивание стойки игрока.	2	1	1	педагогическое наблюдение
2.	Разучивание передачи и ловли мяча. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Разучивание техники верхнего прямого удара. Игра «Лапта».	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
3.	Обучение ловле низко летящего мяча. Обучение техники ударам сбоку. Развитие ловкости. Круговая лапта. Учебная игра.	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение
4.	Обучение ударов в учебной игре.. Круговая лапта. Обучение индивидуальным действиям в лапте. Обучение ударам сбоку в	2	0,5	1,5	педагогическое наблюдение

	учебной игре.				
5.	Обучение командным действиям в защите. Обучение технических приемов в игре «Лапта».	2	0,5	1,5	контрольное тестирование
6	Контрольное и итоговое занятия. Обучение командным действиям в защите. Обучение техническим приемам в игре «Лапта». Учебная игра - соревнование.	2	0	2	игра - соревнование
	Итого:	**12**	**3**	**9**	

Календарный учебный график
на 2023-2024 учебный год

Год обучения, номер группы	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год 1 группа	27.10	03.11	1	6	12	Очный 2 занятия по 45 минут с перерывом 5 минут

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Задачи программы.

Обучающие:

- обучение технике и тактике игры, правилам игры;
- обучение элементам специализации по игровым функциям (защитники, нападающие);
- применение полученных знаний в игровой деятельности.
- **Развивающие:**
- формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах;
- формирование навыков коммуникативной деятельности в процессе коллективной работы.
- **Воспитательные:**
- воспитание толерантных качеств личности;
- формирование потребности в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья.
-

Планируемые результаты.

Предметные:

- умения обращения с мячом; выполнения технических приёмов и тактических действий;
- знание жестов судьи спортивной игры.

Метапредметные:

- расширение опыта общения, развитие навыков взаимодействия с людьми;
- развитие рефлексивных умений, навыков самоанализа.

Личностные:

- формирование потребности в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья;
- формирование толерантного отношения к членам коллектива.

СОДЕРЖАНИЕ

1 Тема «Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях кружка «Секреты русской лапты». Краткий обзор развития народной игры в России. Разучивание стойки игрока».

Теория: Из истории развития русской лапты. Правила игры в русскую лапту. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков.

Практика: Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости. Эстафеты с мячами.

Форма контроля **–** педагогическое наблюдение. Способы фиксации результатов – диагностическая карта.

2 Тема «Разучивание передачи и ловли мяча. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости».

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: Разучивание техники верхнего прямого удара. Игра «Лапта».

Форма контроля **–** педагогическое наблюдение. Способы фиксации результатов – диагностическая карта.

3. Тема «Обучение ловле низко летящего мяча. Обучение технике ударам сбоку. Развитие ловкости. Круговая лапта. Учебная игра».

Теория: Техника выполнения упражнений.

Практика: Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель).

Эстафеты с элементами русской лапты, «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

Форма контроля **–** педагогическое наблюдение. Способы фиксации результатов – диагностическая карта.

4. Тема «Обучение ударов в учебной игре. Круговая лапта. Обучение индивидуальным действиям в лапте. Обучение ударам сбоку в учебной игре».

Теория: Техника выполнения упражнений, правила игры.

Практика: Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары.

Упражнения по формированию тактических приемов игры.

Игры: «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

Форма контроля **–** педагогическое наблюдение. Способы фиксации результатов – диагностическая карта.

5. Тема «Обучение командным действиям в защите. Обучение технических приемов в игре «Лапта».

Теория: Техника выполнения приёмов игры.

Практика: Формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.

Форма контроля **–** контрольное тестирование. Способы фиксации результатов – диагностическая карта.

6. Тема «Контрольное и итоговое занятия. Обучение командным действиям в защите. Обучение техническим приемов в игре «Лапта». Учебная игра - соревнование».

Теория: Командные действия. Сигналы судьи.

Практика: Формирование навыков командных действий.

Форма контроля **–** игра - соревнование. Способы фиксации результатов – грамоты.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п\п	Дата	Раздел, тема занятия	Кол-во часов
1.	27.10	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях кружка «Секреты русской лапты». Краткий обзор развития народной игры в России. Разучивание стойки игрока.	2
2.	30.10	Разучивание передачи и ловли мяча. Техника перемещений. Развитие скоростной выносливости. Разучивание техники верхнего прямого удара. Игра «Лапта».	2
3.	31.10	Обучение ловле низко летящего мяча. Обучение техники ударам сбоку. Развитие ловкости. Круговая лапта. Учебная игра.	2
4.	01.11	Обучение ударов в учебной игре.. Круговая лапта. Обучение индивидуальным действиям в лапте. Обучение ударам сбоку в учебной игре.	2
5.	02.11	«Обучение командным действиям в защите. Обучение технических приемов в игре «Лапта».	2
6.	03.11	Контрольное и итоговое занятия. Обучение командным действиям в защите. Обучение техническим приемов в игре «Лапта». Учебная игра - соревнование.	2
	Итого:		**12**

Оценочные материалы

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: текущий и итоговый контроль.

Формы текущего контроля: педагогическое наблюдение, выполнение практических заданий педагога, анализ на каждом занятии педагогом и обучающимися качества выполнения работ и приобретенных навыков общения. **Фиксирование результатов** в диагностической карте.

Формы итогового контроля: участие в игре - соревновании. **Фиксирование результатов –** грамоты.

Карта умений и навыков обучающихся объединения «Секреты русской лапты»

№ п/п	Фамилия, Имя обучающегося	Навыки выполнения комплекса специальных	Навыки совместного взаимодействия с партнёрами	Развитие посредством игры внимания,	Уровень развития коммуникативных	Итого в %		
						+	*	-

		упражнений	по игре	памяти, восприятия окружающего	навыков группового взаимодействия			
1								
2								

Условные обозначения: «+» умеет и делает хорошо; «*» делает недостаточно хорошо; «–« не умеет делать.

Литературные источники.

Для педагога:

1.Агаджанян Н.А. Биоритмы, спорт и здоровье. – М., Просвещение, 1989.
2.Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – Москва: Просвещение, 1990.
3.Валиахметов Р.М. Народная игра лапта. – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003.
4.Видякин М.В. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе. – Волгоград: Учитель, 2004.
5.Готовцев, Е. В. Содержание и направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в русскую лапту 10-16 лет на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Готовцев Евгений Владимирович. – М., 2003.
6. Готовцев, Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту: метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж, 2006.
7. Готовцев, Е. В. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст] : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж: [б.и.], 2006.
8. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов = [Текст] / авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006. – 126 с. 6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005.
9.Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
10.Кузнецов В.С., Г.А. Колодницкий. Методика обучения основным видам движений на уроках физкультуры в школе. – М.: Владос, 2002.
11.Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры. – М.: Школьная пресса, 2004.
12.Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Пособие для учителя физкультуры. – М.: «Школьная пресса, 2004.
13.Погадаев М.Е., Плотников В.В. Русская лапта: Учебно-методическое пособие. – Уфа: Уфимская государственная академия экономики и сервиса, 2009.
14.Электронная энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия.

Для обучающихся:

1.Валиахметов Р.М. Народная игра лапта – Уфа: Уфимский полиграфкомбинат, 2003.
2.Электронная энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия.

Интернет- ресурсы:

1. Федерация русской лапты России www.ruslapta.ru;
2. Игры с элементами спортивных http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf.

Перечень аудиовизуальных средств:

Видеозаписи игр.
Музыкальное сопровождение процесса обучения.
Кинофильм «Лапта». Режиссер: Николай Конюшев. 1988 г.
Видео ролики обучения игре в лапту: http://www.youtube.com/watch?v
=dkmcfgBNbp8http://minecraftnavideo.ru/play/A5YhLXGpFiU/lapta_fizra_sportblog_s
petskora.html.