

АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ТОМСКА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ГИМНАЗИЯ № 55 им. Е.Г. Вёрсткиной Г. ТОМСКА

Согласовано
Педагогический совет
Протокол № 1
от «30» августа 2023 г.

Утверждено
«1» сентября 2023г.
приказ № 381/0
Директор гимназии № 55
им. Е.Г. Вёрсткиной г. Томска

_____ Черемных Е.Ю

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Русская лапта»

Возраст обучающихся: 10 - 14 лет

Срок реализации: 1 год

Количество часов: 72 часа

Составитель:
Мокроусова Яна Игоревна
учитель физической культуры

2023 - 2024 учебный год

I. Пояснительная записка

Программа является основным документом построения многолетней подготовки учащихся для игры в русскую лапту и позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей школьного возраста на протяжении всех лет обучения, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья.

Данная программа разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон о физической культуре и спорта в РФ;
- Закон об образовании РФ;
- Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ.

В программе для каждой категории занимающихся поставлены задачи, определены допустимые объемы тренировочных нагрузок, по основным средствам предложены варианты подготовки учащихся с учетом возрастных особенностей и должного уровня физической, функциональной подготовленности и требований подготовки игроков в лапту высокого класса.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов по физической, технической, тактической подготовке.

Целью программы является формирование физической культуры личности воспитанников, с учётом возрастных особенностей и оздоровление учащихся посредством игры «Лапта» Содержание занятий позволяют решать задачи физического воспитания:

образовательные

- приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий при игре в «Лапту», освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку,
- взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

воспитательные

- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- воспитание координационных способностей; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

оздоровительные

- содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами «Русской лапты»
- повышение умственной работоспособности;
- освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами народных игр;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней тренировки игроков в лапту. Комплектования учебных групп по возрасту, их количественный состав, учебная нагрузка (недельная и годовая).

В каждой категории учебных групп поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки игроков в лапту высокого класса для команд высших разрядов.

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Русская лапта» составлена в соответствии с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей

- предназначена для обучающихся 10-13 лет,
- рассчитана на 72 часа в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Особенности данной группы учащихся являются:

- активность;
- физическая подвижность детей;
- ведущий вид деятельности – игра.

ГРУППЫ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

I ЭТАП

Основной принцип учебно-тренировочной работы — универсальность подготовки учащихся. Исходя из этого, для групп начальной подготовки ставятся следующие задачи:

- укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию;
- привитие интереса к занятиям по русской лапте;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие физических качеств;
- овладение основами техники игры;
- начальное обучение тактическим действиям;
- приучение к игровой обстановке, участие в соревнованиях по мини-лапте;
- выполнение нормативных требований.

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

I

ЭТАП

Программный материал для групп начальной подготовки должен быть представлен в виде тренировочных занятий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

При составлении блоков тренировочных занятий для групп начальной подготовки, следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и упражнения из различных видов спорта. На этом этапе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняются. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, то в конце учебного года рекомендуется увеличивать количество часов, отводимых на техническую подготовку.

Большое внимание придается развитию скоростных качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с битой и мячом. В группах НП обучение в

учебно-тренировочных занятиях периодизация годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период предшествующий проведению соревнований осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, приобретая необходимый соревновательный опыт

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развития двигательных качеств, повышения общей работоспособности организма.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Если первая способствует разностороннему физическому развитию, то вторая — направлена на дальнейшее совершенствование физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают следующие упражнения:

Упражнения для развития быстроты.

- Легкоатлетические беговые упражнения.
- Бег на короткие дистанции (30, 40 метров) с высокого старта.
- Челночный бег 5 х 6 м.
- Повторный бег с ускорением на дистанции.
- Бег с остановками, ускорением, поворотами, прыжками.
- Эстафетный бег.

Упражнения на развитие выносливости.

- Бег в среднем темпе.
- Кросс по пересеченной местности.
- Спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, гандбол, футбол).
- Езда на велосипеде на средние дистанции (3-5 км).
- Лыжный кросс (5 км).
- Плавание на средние дистанции.

Упражнения для развития гибкости.

- Наклоны вперед, назад, влево, вправо (из различных положений).
- Махи ноги вперед, назад, в стороны.
- Гимнастический мост из положения стоя и лежа на спине.
- Гимнастический шпагат.

Упражнения для развития ловкости.

- Разнообразные кувырки,
- Стойка на лопатках, руках, голове с помощью партнера.
- Подвижные игры, эстафеты с предметами.
- Метание мяча в цель.

Упражнения для развития силы.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Лазанье по канату, подтягивание на низкой и высокой перекладине, отжимание от скамейки и пола.
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (1-3 кг), с резиновыми амортизаторами.
- Упражнения с набивными мячами в парах (1-2 кг).

Упражнения для развития прыгучести.

- Прыжки на одной и двух ногах.

- Прыжки через скакалку, скамейку.
- Многоскоки, «ножницы».
- Тройной прыжок.
- Прыжок в высоту с места, с разбега.

Подвижные игры: «День и ночь», «Цепи кованые», «Салки», «Поймай лису», «Ударил - беги», «Караси и щуки», «Снайперы», «Третий лишний», «Вышибало», «Волк во рву», «Удочка», «Мини лапта», «Осаливание в квадрате», «Вызов», «Пятнашки».

Спортивные игры: баскетбол, футбол, гандбол по упрощенным правилам.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка — это процесс обучения спортсмена технике движений, действий, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Она подразделяется на технику защиты и нападения.

Техника защиты.

Техника защиты включает в себя: стартовую стойку, передвижение игрока, ловля и передача мяча, осаливание.

- стартовая стойка (положение ног, туловища, рук игроков);
- перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка.
- сочетание способов перемещения.
- ловля мяча после удара по мячу.
- Ловля мяча двумя руками; мяч летящий на уровне груди, выше головы; прыгающий на площадке, летящий свечой;
- ловля мяча одной рукой; правой и левой рукой с близкого расстояния (до 10 м), летящий на разных уровнях (грудь, выше головы, колено, в ноги);
- выполнение передачи мяча: с близкого расстояния (до 10 м), среднего расстояния (10-20 м) на точность;
- выполнение передачи с места, в движении; передача мяча при встречном беге;
- осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным неподвижным мишеням, стоя лицом, спиной к мишеням;
- броски с разных дистанций, в движении, в прыжке;
- осаливание неподвижного игрока и бегущего в одном направлении;
- переосаливание: поднять мяч после броска соперника и сделать ответный бросок (осаливание).

Техника нападения.

К этому разделу технической подготовки относятся техника удара битой по мячу, перебежки, подача мяча;

- стартовая стойка: положение ног, туловища, выбор биты, способы хвата биты для удара сверху, сбоку, снизу;
- способы ударов битой: кистевой, локтевой, плечевой;
- имитация ударов без мяча, с мячом;
- удары плоской битой, круглой битой;
- перебежки, перемещение лицом, боком, спиной вперед, шаги, прыжки, бег, остановка, увертывание, падения, старты на 30, 40 метров с максимальной скоростью;
- челночный бег 3 X 10 м зигзагообразный бег.
- самоосаливание, бег по прямой (ширина 1 метр);
- подача мяча: на различную высоту с помощью ног, маха руки, на точность приземления.

Всесторонняя техническая подготовка служит основой для осуществления тактических действий. Чем выше техника учащихся, тем успешнее они могут решать тактические задачи.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка — это процесс формирования системы способов ведения игры. Тактическое построение игры должно быть сообразовано с возможностями игроков своей команды и особенностями противника.

В тактике как бы синтезируются все стороны подготовленности игроков. Поэтому тактика должна включаться с самых первых шагов овладения игрой в лапту.

Тактическая подготовка в лапте делится на тактическую подготовку в защите и нападении.

Тактика защиты.

- индивидуальные действия, выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, снизу, сбоку).

Действия защитника:

- при пропуске мяча летящего в сторону;
- при перебежке нападающих;
- при обратном осаливании;
- при расположении нападающих за линией кона;
- при выборе места для получения мяча от партнера, чтобы осалить перебежчика;
- при одиночных, групповых перебежках соперников.

Тактика нападения.

- индивидуальные действия, выбор удара при различных ситуациях, направления удара, действия перебежчика при осаливании партнера;
- действия перебежчика при заносе мяча;
- выбор места для перебежки;
- виды групповых перебежек (однаправленные, разнонаправленные, веером).

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

II ЭТАП

Программный материал для практических занятий по своему характеру, средствам, методам и организации занятий характеризуется изучением базовых структур в системе подготовки юного спортсмена, без акцента на специализацию по игровым функциям, воспитание соревновательных качеств применительно к лапте.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития быстроты.

- Легкоатлетические беговые упражнения с изменением направления движения.
- Бег с максимальной скоростью 30, 40, 50, 60 метров из различных исходных положений.
- Челночный бег 3x10 и 5x6 м.
- Эстафетный бег.
- Бег в чередовании с прыжками.
- Гандикап.
- Повторный, переменный бег.
- Бег с преодолением препятствий.
- Бег с изменением скорости и направления движения.

Упражнения для развития выносливости.

- Длительный бег в среднем темпе.
- Кросс по пересеченной местности 3-5 км.
- Плавание на средние и длинные дистанции.
- Лыжная подготовка 5 — 10 км.
- Велоспорт (10—20 км).

Упражнения для развития гибкости и ловкости.

- ОРУ с предметами, в парах (наклоны, махи ногами).
- Акробатические упражнения (разновидности кувырков, перекатов, стоек).
- Гимнастический шпагат.
- Подвижные игры, комбинированные эстафеты с предметами.
- Имитация ловли мяча с перекатом и падением.
- Метание мяча в цель.

Упражнения для развития силы.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Лазанье по канату различными способами, отжимание от пола с отягощением.
- Выжимание грифа штанги, гантелей, гири 5-10 кг.
- Упражнения с набивными мяч 3-4 кг.
- Упражнения с эспандером, на тренажерах.
- Метание гранаты 500 гр.

Упражнения для развития прыгучести.

- Многоскоки.
- Выпрыгивание, спрыгивание с возвышения с отягощением.
- Тройной прыжок.
- Прыжки с места, с разбега в длину, в высоту.
- Прыжки через скакалку и скамейку.

Подвижные игры: «Живая цель», «Кто больше осалит», «Всадники», «Баскетбол с теннисным мячом», «Салки в тройках», «Кто больше сделает передач».

Спортивные игры: футбол, гандбол, баскетбол, волейбол, лапта.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техника защиты.

- Сочетание способов перемещения.
- Ловля и передача мяча на месте, со сменой мест в движении.
- Ловля и передача мяча из различных исходных положений (стоя, сидя, стоя боком, стоя спиной).
- Ловля мяча одной рукой (попеременно правой, левой) на расстоянии до 25 метров.
- Ловля мяча в падениях, в броске.
- Ловля мяча после ударов битой по мячу.
- Выполнение передач на точность.
- Выполнение передач по звуковому сигналу.
- Передача мяча в парах на время.
- Передача мяча одновременно двумя мячами.
- Передача мяча в тройках, четверках, пятерках из разных исходных положений.
- Передача мяча на расстояния до 25 метров.
- Осаливание, переосаливание.
- Бросок мяча с места, в движении, в прыжке по неподвижной мишени.
- Броски с разных дистанций.
- Бросок мяча в игрока, совершающего финт, увертывание.
- Бросок мяча по движущимся мишеням.
- Бросок мяча на точность.
- Подача мяча на точность приземления для всех способов ударов битой по мячу.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактика защиты.

- Расстановка игроков на площадке, определение игровых функций.
- Перемещения в зонах, правильный выбор позиции при различных ударах нападающих.
- Действия группы защитников передней линии при ударах сверху (вправо, влево).
- Действия игроков задней линии при ударах сбоку.
- Взаимодействия игроков при групповой перебежке соперника с линии кона, города, веером).
- Командные действия, система игры в защите при ударе когда мяч улетает за боковую линию, при ударе способом: сбоку, сверху, снизу, при последнем ударе, при заносе мяча.

Тактика нападения.

- Правильный выбор удара битой при той или иной ситуации.
- Расстановка игроков, в которой они будут пробивать удар с учетом их функций, технических возможностей.
- Отвлечения соперника (ложные перемещения, выбегания), при заносе мяча, создать выгодные условия для выбегания партнера из пригорода и кона.
- Техника одиночных, групповых перебежек.
- «Быстрый прорыв».
- «Растяжка».
- Обучение игровым ситуациям.
- Командные действия в нападении.

Примерные нормативы по физической подготовке

Техническая подготовка:

1. Удары битой способом сверху.
Учащийся производит удары, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток (5 во вторую зону и 5 — в третью зону). Удары засчитываются если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую.
2. Удары битой способом снизу.
Учащийся производит удар, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток. Удар правильный если мяч находится в воздухе не менее 2 секунд, мяч должен приземлиться за контрольную линию и не улететь за боковую.
3. Удары битой способом сбоку.
Учащийся производит удары, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток. Удар засчитывается, если мяч улетает в 4-5 зоны и не улетает за боковые линии.
4. Подача мяча в круг.
Учащийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи (50 см). После подачи мяча на высоту не менее 2-х метров мяч должен попасть в круг подачи. Выполняют 10 попыток.
5. Ловля высоколетящего мяча.
Партнер метает мяч как можно выше вверх, испытуемый старается поймать мяч. Выполняет 10 попыток.
6. Бросок мяча в цель.
Расстояние до цели — 10 метров. Круг диаметром 1 метр. Выполняется 10 попыток. Бросок любым способом.
7. Переда мяча о стену.

Учащийся выполняет передачу мяча в стену, находясь в 3 метрах. Время фиксируется по секундомеру.

Примерные нормативы по технической подготовке

Тактическая подготовка (нападение)

1. Приемы, позволяющие избежать осаливания.

Здесь учитывается количество правильно выполненных заданий (убежать от соперника, развернуть корпус, нагнуться, упасть, перепрыгнуть, сделать кувырок). 2. «Быстрый прорыв».

2. «Быстрый прорыв».

В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе группы перебежчиков из 2-4 человек. Выполняется 10 попыток. Учитывается количество правильных перебежек за линию кона, при заносе мяча в город.

3. «Растяжка».

Учитывается количество правильных перебежек к линии города, выполняемых заданий (увести соперника с мячом в свободную зону, давая тем самым партнеру принести очки). Выполняется 10 попыток.

4. Переосаливание.

Учитывается умение правильно выбирать позицию и выполнять ответное осаливание.

Примерные нормативы по тактической подготовке (нападение)

Тактическая подготовка (защита)

1. Ловля мяча и передача мяча в дальнюю зону.

Выполняется 10 попыток. Испытуемый ловит мяч после удара и делает передачу партнеру в зону перебежки. Учитывается количество правильно выполненных ударов и точность передачи партнеру.

2. Противодействие «быстрому прорыву».

Выполняется 10 попыток. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в защите, после выбегания соперника с линии города, при заносе мяча. Учитывается количество правильно выполненных заданий (точность, быстрота, передача партнеру, осаливание перебежчика).

3. Противодействие «растяжке».

Выполняется 10 попыток. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в защите после выбегания двух и более перебежчиков с линии кона. Учитывается количество правильно выполненных заданий (направление бега и осаливание соперника).

Примерные нормативы по тактической подготовке (защита)

- ровная площадка, желательно с травяным покрытием. Размеры: максимальные 40 х 60 метров, минимальные 20 х 40 метров. Поле должно быть окружено свободной зоной до 10 метров по бокам, до 20 метров за линией кона и города;
- спортивный зал. Размеры 12 х 24 метра и более;
- разметка для игрового поля (в зависимости от размера площадки). для разметки используется меловая краска, киперная лента, белая веревка, гирлянда, сигнальная лента;
- биты деревянные (индивидуально для каждого игрока, разных размеров от 60 до 110 см, в зависимости от способов выполнения ударов битой по мячу);
- мячи для большого тенниса (для каждого занимающегося);
- специальные учебные приспособления для обучения ударов битой по мячу (разные подставки, стойки, подвесные шнуры, мишени);
- гимнастические снаряды, скамейки, маты, канат;
- спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные, гандбольные мячи; скакалки, обручи, гимнастические палки, набивные мячи, эстафетные палки, гранаты, резиновые амортизаторы, гири, гантели, штанга, экспандеры, велосипеды, лыжи.

Для проведения официальных соревнований необходимо:

- 230 метров разметочного материала;
- флажки разметочные - 60 см - 6 штук;
- столик судейский - 1 шт.;
- флажки судейские - 2 шт.;
- секундомер - 2 шт.;
- протоколы соревнований (в зависимости от количества участвующих команд);
- табло для показа счета;
- скамейки для игроков - 4 шт.;
- спортивная форма (лосины для девушек) с номерами на груди и спине 10 комплектов.

I. Организация и проведение соревнований по русской лапте

Соревнования любого масштаба должны проводиться празднично и красочно, на хорошо подготовленных площадках.

Любое соревнование дает большую возможность командам и отдельным спортсменам демонстрировать свое тактическое и техническое мастерство, показывать то новое, наиболее современное, чего они добились за период подготовки.

Успех в проведении соревнования основывается прежде всего на тщательной его подготовке:

- соревнования должны быть внесены в календарный план спортивно-массовых мероприятий;
- создание организационного комитета по проведению соревнований;
- квалифицированная главная судейская бригада (главный судья, гл. секретарь, ст. судья, судья на линии, судья информатор, секретарь, судья хронометрист);
- подготовленная спортивная площадка;
- создание праздничной атмосферы (парад открытия и закрытия, награждение призеров и участников);
- единая спортивная форма (футболка с номером спереди и сзади, трусы с номером, гетры и бутсы);