

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 128  
Калининского района Санкт-Петербурга**

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании МО  
учителей гуманитарного  
цикла  
Протокол № 1  
от 29.08.2018

«ПРИНЯТО»  
на заседании  
Педагогического  
совета  
Протокол №1  
от 30.08.2018

«УТВЕРЖДАЮ»  
директор ГБОУ СОШ № 128  
\_\_\_\_\_ Н.Ю.Шпирина  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от 31.08.2018

**рабочая программа  
ШКОЛЬНОГО СПОРТИВНОГО КЛУБА «ШКВАЛ»  
по Русской мини-лапте**

Возраст учащихся: 10 -12 лет  
Срок реализации: 2 года

Разработчик: педагог дополнительного  
образования Набока А.В

Санкт-Петербург  
2017-2018 учебный год.

# 1. Особенности организации образовательного процесса первого года обучения

## Характеристика лапты

Эта игра не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специально фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность. Для игры необходимы игровая площадка размером 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину с травяным или искусственным покрытием, цельнодеревянная бита длиной 60-110 см, весом не более 150 г и теннисный мяч.

Лапта — игра командная. Каждая команда согласно действующим правилам состоит из 10 игроков. Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В лапте в отличие от других командных игр не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лёта мячи.

Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. В связи с тем, что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в лапте спортсменов различают по амплуа. В нападении это первый бьющий, второй бьющий, третий бьющий, четвертый бьющий, пятый бьющий и шестой бьющий; в защите — подающий, правый ближний, левый ближний, центральный, правый дальний и левый дальний защитники.

Безусловно, перспективы развития любого вида спорта диктуют необходимость решения возникающих научно-методических задач. В исследовательской работе лапта является одним из самых малоизученных видов спорта, необходимость расширения масштабов научно-исследовательской работы в этом виде обуславливается отсутствием на сегодняшний день научно обоснованной методики подготовки игроков в лапту различной квалификации.

Тенденция развития русской лапты на современном этапе ставит перед специалистами задачи по разработке методики подготовки игроков, обладающих высоким индивидуальным мастерством.

В практике в основном используются методы командной подготовки игроков, а индивидуальной подготовке, с учетом особенностей функций, выполняемых спортсменами в игре, часто уделяется недостаточное внимание, так как методика подготовки игроков в лапту различных игровых амплуа, по существу, не разработана и тренеры команд по лапте не располагают экспериментально обоснованными рекомендациями по подготовке игроков с учетом их игровых специализаций.

Рекомендуемые в теории и практике методы управления тренировочным процессом в спортивных играх приемлемы и для лапты. Задача состоит в том, чтобы всесторонне изучить специфику деятельности игроков в лапту в тренировочных и соревновательных условиях.

Лапта - эффективное средство развития быстроты, ловкости, координации, выносливости, волевых качеств и интеллектуальных способностей.

Свежий воздух, высокий эмоциональный фон оказывают мощное оздоровительное воздействие на организм занимающихся.

Нехитрый и недорогой инвентарь, возможность разместить площадку для лапты на любой подходящей по величине поляне, лужайке, футбольном поле делают игру доступной для включения в школьные программы по физической культуре, позволяют использовать её как на уроках, так и во внеклассной работе.

В связи с тем, что в основе игры лежат такие двигательные действия, как бег и метания, спортивную лапту можно включать и в уроки лёгкой атлетики, как подводящую, вспомогательную игру для обучения и совершенствования этих действий, что позволяет разнообразить урок, повысить эмоциональный фон и интерес учащихся к занятию.

## **Начальный этап подготовки лаптиста преследует две главные цели:**

1. Знакомство с лаптой, как с действенным средством физического воспитания.  
2. Отбор наиболее одаренных обучающихся для привлечения в спортивную секцию. Подготовка начинающих лаптистов представляет собой процесс, содержащий в себе две составляющих – обучение и тренировку. Причем с начинающими обучение имеет преобладающее значение. Занимающиеся в секции должны приобрести специальные навыки и умения, представляющие собой сочетание специальных двигательных (моторных) и интеллектуальных качеств, технико-тактические приемы, а также психическую и физическую подготовку для участия в соревнованиях по Русской мини-лапте. Следовательно, достижение этой цели возможно только при такой организации процесса, когда развитие всех качеств, овладение приемами и методами бросков дротики в цель сочетается с целенаправленным воспитанием личности.

Для проведения занятий создаются группы, в зависимости от количества желающих, спортивной подготовки и наличия материальной базы, а также тренеров и общественного актива для ведения учебной работы. Установлен примерный численный состав учебных групп: группа новичков – 10–15 человек;

Прием начинающих проводится в начале учебного года, который обычно совпадает с началом подготовительного периода, в сентябре – октябре. Однако это не исключает возможности приема и комплектования учебных групп и команд на протяжении календарного года. Занятия в секции проводятся в течение всего года.

Основная форма учебно-тренировочных занятий в секции Русская мини-лапта для начинающих – урок по общепринятой схеме согласно расписанию, составляемому с учетом работы (учебы) занимающихся, и плану их участия в соревнованиях. Содержание тренировки определяется намеченными задачами, составом занимающихся и условиями проведения тренировки.

Учебно-тренировочные занятия в секции Русская мини-лапта проводятся круглогодично согласно плану работы. В нем предусмотрены теоретические и практические занятия, а также сдача контрольных нормативов.

### **Формы и режим занятий**

Программа рассчитана на 2 часа в неделю, всего – 72 часа за учебный год. Занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором образовательного учреждения.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые практические и теоретические занятия;
- участие в спортивных соревнованиях и матчевых встречах;
- участие в восстановительных и оздоровительных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика, наблюдение за соревнованиями.

Учебно-воспитательная работа в спортивном объединении организуется с учетом основного расписания детей в общеобразовательных учебных заведениях.

В периоды повышенной загруженности детей по основному расписанию, педагог может при необходимости уменьшить количество часов или изменить время занятий для отдельных занимающихся.

В период каникул учебную нагрузку следует сохранять, чтобы общий объем годового учебного плана данной группы был выполнен полностью. В группах начальной подготовки продолжительность занятий не должна превышать трёх академических часов.

## **2. Задачи первого года обучения**

### **Общие задачи**

#### **Обучающие задачи первого года обучения:**

- 1) Дать представление об игре «Русская мини-лапта», истории возникновения игры.
- 2) Научиться правильно выполнять бросок, вести счет игры
- 2) Усвоить все правила и особенности техники игры в Русскую мини-лапту
- 3) Вести счет игры.

#### **Развивающие задачи первого года обучения:**

- 1) Раскрытие индивидуальных способностей учеников
- 2) Повышение концентрации внимания
- 3) Обеспечение развития ловкости, меткости и скоростно-силовых качеств;

4) Развитие воображения, памяти, внимания, чувства пространства и времени;

**Воспитательные задачи:**

- 1) Повышение чувства ответственности, коллективизма
- 2) Повышение дисциплинированности поведения
- 3) Формирование правильного понятия здорового образа жизни

**Частные задачи**

- 1) развитие интереса к игре и воспитание трудолюбия на тренировке; достижение всестороннего физического развития и укрепление здоровья;
- 2) развитие физических качеств (точности, быстроты, выносливости, силы, ловкости);
- 3) изучение основных приемов техники игры и простейших тактических действий во время игры;
- 4) приобретение начального опыта участия в соревнованиях.

**Учебный план первого года обучения**

№ П/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы системы физического воспитания. Физкультура и спорт в России.	2	2		Устный опрос
2	Общие сведения об истории Русской лапты	2	2	-	Устный опрос
3	Меры безопасности	1	1	-	Устный опрос
4	Общие сведения о броске. Постановка стойки и положения руки.	2	1	1	Выполнение пробных бросков
5	Материальная часть	1	1	-	Беседа
6	Гигиена, закаливание, режим, питание	2	1	1	Составление режима, рациона, моциона.
7	Техника игры в Русскую мини-лапту	6	1	5	Тренировочная игра
8	Моральная, интеллектуальная и специальная психологическая подготовка	2	1	1	Тест на внимание и ловкость, устная беседа.
9	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи	2	1	1	Лекция об оказании первой помощи, оказание первой помощи на демонстрационном манекене.
10	Правила соревнований	4	1	3	Пробное судейство
11	Зачеты, переводные испытания	2	-	2	Сдача норматива, соревновательная игра
12	Общая физическая подготовка	14	1	13	Сдача нормативов ГТО
13	Специальная физическая подготовка	10	2	8	Отработка удара битой, ловли мяча.
14	Техническая подготовка	15	2	13	Оценка основной стойки, постановки руки, резкость замаха, точность

					попадания битой по мячу.
15	Тактическая подготовка	3	1	2	Беседа, ответы на вопросы
16	Участие в соревнованиях и судейская практика	2	-	2	Результаты соревнований. Судейство.
17	Переводные испытания	2	-	2	Выполнение переводного норматива.
	Итого:	72	18	54	

### 3. Планируемые результаты первого года обучения

#### Личностные:

- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально- нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

#### Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### Предметные результаты:

- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения игры «Русская мини-лапта» и соревнований;
- выполнение технических действий, бросков, приемов быстрого ведения счета, применение их в тренировочной и соревновательной деятельности.

### 4. Содержание программы первого года обучения

**1. Основы системы физического воспитания. Физкультура и спорт в России. Теория (2ч)**

Физическая культура как важное средство всестороннего воспитания и укрепления здоровья людей. Понятие «физическая культура». Основные формы физической культуры. Значение общефизической подготовки для занятий дартс.

**2. Общие сведения об истории Русская лапта. Теория (2ч)**

Оборудование для игры «Русская мини-лапта». Разметка. Очередность бросков. Ведение счета игры. Разновидности ударов и бит.

**3. Меры обеспечения безопасности на занятиях. Теория (1ч)**

Правила поведения на занятиях. Соблюдения техники безопасности на занятиях.

**4. Общие сведения о броске. Теория и практика (1ч+1ч)**

Траектория полета мяча. Скорость вылета. Угол падения.

**5. Материальная часть. Теория(1ч)**

Инвентарь, выбор формы для занятий, выбор бит по росту и весу игрока.

**6. Гигиена, закаливание и режим при занятиях дартс. Теория и практика (1ч+1ч)**

Общие сведения о гигиене и санитарии. Уход за телом (кожей), полостью рта, зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Значение правильного режима дня. Значение и основные правила закаливания.

**7. Техника игры в Русскую мини-лапту. Теория и практика (1ч+5ч)**

Элементы техники лапты. Виды позиций для броска. Захват биты. Работа рук при ударе по мячу. Значение однообразия действий, самопроверка. Ошибки, допускаемые при ударе. Практическая отработка навыков.

**8. Моральная, интеллектуальная и специальная психологическая подготовка. Теория и практика(1ч+1ч)**

Тесты на внимание, логические игры, аутотренинг, пранояма (дыхательная гимнастика).

**9. Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой медицинской помощи. Теория и практика(1ч+1ч)**

Способы измерения ЧСС, самоконтроль, первая помощь при получении травм.

**10. Правила соревнований(3ч+1ч)**

Контрольные игры на счет.

Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Виды соревнований. Характер соревнований. Положение о соревнованиях. Программа соревнований. Состав судейской коллегии и обязанности судей.

**11. Зачеты, переводные испытания. Практика (2ч)**

**12. Общая физическая подготовка. Теория и практика(1ч+13ч)**

Правила сдачи нормативов ГТО. Сдача нормативов.

**Строевые упражнения**

Упражнения выполняются перед началом каждого занятия в полном комплекте или выборочно по усмотрению тренера. Построение в шеренгу, колонну. Рапорт. Выполнение команд: «Становись!», «Равняйся!», «Смирно!», «Вольно!», «Разойдись!» Расчет группы по порядку номеров, на первый-второй и т.д. Повороты на месте и в движении: направо, налево, кругом. Передвижения: строевым шагом, обычным шагом, бегом, переходы с шага на бег и с бега на шаг; изменение направления движения.

**Общеразвивающие упражнения**

Данные упражнения являются составной частью каждого занятия по физической подготовке, разминки перед игрой, утренней зарядки. Упражнения состоят из всевозможных доступных для занимающихся движений рук, ног, туловища и их различных сочетаний, выполняются на месте и в действии, с предметами (гимнастическими палками, булавами) и отягощениями (набивными мячами, гантелями), индивидуально или с партнером, с использованием гимнастических снарядов.

Дозировка упражнений определяется характером тренировки, уровнем развития и физической подготовленности учащихся, периодами учебно-тренировочного процесса и конкретными задачами урока.

### **Спортивные и подвижные игры**

Футбол, волейбол, «Снайпер», различные эстафеты с бегом, прыжками, преодолением препятствий с ведением и передачей мячей, метанием мячей в цель, игры на местности и т.д.

### **Легкоатлетические упражнения**

Ходьба с изменением темпа. Чередование ходьбы и бега. Скоростной бег с низкого и высокого старта на 30 м, 60 м. Семенящий бег. Бег с ускорением и с последующим бегом по инерции и расслаблением. Бег по пересеченной местности (кросс): девочки – 300 м, мальчики – 500 м. Прыжки в длину с места и с разбега, в высоту, метание мячей.

### **13. Специальная физическая подготовка. Теория и практика(2ч+8ч)**

Составление комплексов упражнений для развития верхнего плечевого пояса, дозирование нагрузки.

И.п. – подготовка для броска. Подготовительная фаза: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить 5–7 раз. Начало броска: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить упражнение 5–7 раз. Фаза окончания броска: удержание положения в течение 0,5–3 мин. Повторить 5–7 раз.

### **14. Техническая подготовка. Теория и практика (2ч+13ч)**

Специальные физические упражнения на ловкость и внимание. Отработка точности и кучности бросков. Метание мячей на дальность и точность. Отжимания. Выполнение бросков с утяжелителями.

Изучение и освоение основных элементов техники броска. Имитация целостного броска. Приемы и правила метания дротиков. Изготовка к метанию. Положение туловища, ног, рук, головы. Наведение дротика на цель. Проверка наводки и ее исправление перемещением туловища или его поворотом. Постановка дыхания. Тренировочные броски на кучность. Броски с закрытыми глазами. Приобретение навыка перехода на различные сектора мишени. Тренировочные игры на результат. Корректировка и самокорректировка удара по мячу.

### **15. Тактическая подготовка. Теория и практика(2ч+1ч)**

Выбор тактики игры, анализ игры соперника

### **16 и 17. Участие в соревнованиях, переводные испытания и судейская практика. Практика (4ч+4ч)**

Участие в контрольных прикидках. Участие в классификационных соревнованиях по нормативным рейтинговым упражнениям и выполнение контрольных нормативов в одном из этих упражнений. Имитационные тренировки. Выполнение контрольных нормативов. Судейская практика. Выполнение обязанностей судьи-счетчика не менее чем в трех соревнованиях.

## **8.Оценочные и методические материалы**

### **1) Оценочные материалы (входной контроль)**

Оценка уровня физической подготовки

Упражнения, 5 клас	Мальчики			Девочки		
	5	4	3	5	4	3
Челночный бег 4×9 м, сек	10,2	10,7	11,3	10,5	11,0	11,7
Бег 30 м, с	5,5	6,0	6,5	5,7	6,2	6,7

Бег 60 м, с	10,0	10,6	11,2	10,4	10,8	11,4
Бег 300 м, мин, с	1,02	1,06	1,12	1,05	1,10	1,15
Бег 1000 м, мин, с	4,30	4,50	5,20	4,50	5,10	5,40
Бег 2000 м	Без учета времени					
Кросс 1,5 км, мин, с	8,50	9,30	10,0	9,00	9,40	10,30
Подтягивание на перекладине из виса, раз	7	5	3			
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз				15	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	17	12	7	12	8	3
Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	39	33	27	28	23	20
Прыжок в длину с места, см	170	160	140	160	150	130

Для зачисления в секцию претендент должен выполнить 9 из 12 нормативов на оценку «4»

Для формирования групп необходимо учитывать уровень общей физической подготовки.

## **2) Промежуточный контроль лаптистов на этапе начальной подготовки.**

**Контролем промежуточных показателей лаптистов является выполнение специальных упражнений, отражающих специфику данного вида спорта, а именно:**

1. Зеркально отражение действия партнера.
2. Упражнения повышенной координационной сложности с изменением исходных и конечных положений, с добавлением новых элементов. Повторение гимнастических комбинаций среднего уровня сложности.
3. Минимизация информации о движении (выполнение упражнения с закрытыми глазами)
4. Сопряженность прыжковых и ударных упражнений с упражнениями на ориентацию в пространстве.
5. Повышение слухоречевой информации за счет кодирования в визуальные знаки, или перемещениями партнеров.
6. Развитие максимальной мощности с упражнениями на координацию.

Выполнение видов по 6-ти пунктам, оценивается в максимальные 6 баллов. Для успешного освоения, усложнения курса и перехода на следующий этап подготовки необходимо выполнять минимум 4 из 6 показателей.

## **3) Итоговый контроль**



Итоговым контролем лаптистов на начальном этапе подготовки является отбор и участие в районном первенстве школьных спортивных клубов по игре в Русскую мини-лапту.

## 9. Методическое обеспечение программы

### Формы занятий:

- учебно-тренировочные сборы;
- беседы с применением дидактических материалов, демонстрационных плакатов, мультимедийных презентаций.
- соревнования;
- повторение упражнений, приёмов;

Формы образовательного процесса	Методы образовательного процесса
<ul style="list-style-type: none"><li>✓ групповая</li><li>✓ парная</li><li>✓ индивидуальная</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>✓ репродуктивный,</li><li>✓ объяснительно-иллюстративный,</li><li>✓ игровой</li></ul>

### Материально-технические условия

- Помещение (спортивный зал);
- Биты разной длины от 60 до 90 см, теннисные мячи, обручи 60 см.
- Ноутбук с установленной программой Ms office (excel), для подсчета и обработки результатов игры, для ведения статистического анализа улучшения качественных и количественных показателей игроков.

### Кадровые условия

В качестве руководителя данной секции может выступить учитель физкультуры, заинтересованный в улучшении результатов детей по игре в лапту либо педагог дополнительного образования, хорошо владеющий техникой игры и у которого есть желание передать свой опыт подрастающему поколению.

### Дидактические средства

#### Интернет-ресурсы:

1. <http://xn--80abucjiiibhv9a.xn--p1ai/>(сайт минобрнауки рф)
2. <http://mst.mosreg.ru/>
3. <http://www.lapta.ru/>
4. <http://yarlapta.ru/>
5. <http://www.lapta.ru/documents/rules/>

### Список литературы

- ⊗ *Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э.* Народные подвижные игры: учеб. пособие.– М., 1990.
- ⊗ *7.Ермолаев Ю.А.* Спортивная лапта. Правила игры. – М.: Экспериментальный центр «Игрофил», 1990.
- ⊗ *Лепешкин В.А.* Лапта. Как сделать ее популярной // Физкультура в школе. –1993. – № 4.

☼ *Лубышева Л.И.* Современный ценностный потенциал физической культуры и спорта и пути ее освоения обществом и личностью // Теория и практика физической культуры. – 1997. – № 6.

☼ 10. Народная игра в системе воспитания детей и подростков: расширенное практ. пособие для специалистов физкультурно-оздоровительной, спортивной и туристской деятельности / Сост. В.П. Черемисин. – М., 1998.