

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №144
Протокол № 151
от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д
Директор лицея №144



(Л. А. Федорова)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Лапта»

Возраст детей 12-14 лет

Срок реализации 2года.

Разработчик:

Чураков Андрей Владимирович,
педагог дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки игроков в русскую лапту и решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса игроков в русскую лапту.

Спортивная секция по русской лапте призвана осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди детей и подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие; способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению высокого уровня спортивных результатов.

Основными условиями выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная работа с юными игроками в русскую лапту, которая предусматривает:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья учащихся и развитие физических качеств.

Программа является основным документом при проведении занятий в спортивной секции, однако она не должна рассматриваться как единственно возможный вариант планирования учебно-тренировочного процесса.

Направленность. Образовательная программа «Лапта» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа общекультурная, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы. Занятия лаптой приобщают детей к здоровому образу жизни; способствуют профилактике асоциального поведения; создают условия для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укрепляют психическое и физическое здоровье детей. Программа «Лапта» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале или спортивной площадке веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Отличительные особенности. Применение данной программы по лапте в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;

– возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;

- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Адресат программы.

Программу могут осваивать дети без предварительной подготовки.

Целью программы является создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям лаптой, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

В рамках реализации этой цели программа по лапте будет способствовать решению следующих **задач**:

Обучающие:

- познакомить обучающихся с интереснейшим видом лаптой, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;
- укреплять опорно-двигательный аппарат детей.

Развивающие:

- способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка;
- расширять спортивный кругозор детей.

Воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия реализации программы.

Программа рассчитана на подростков от 12 до 14 лет.

Принимаются все желающие, допущенные по состоянию здоровья врачом, не имеющие медицинских противопоказаний. Допускается дополнительный набор в 2-й год обучения, по результатам собеседования и выполнению практических заданий.

Количество часов в год:

1 год обучения - 144 часа;

2 год обучения – 144 часа.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость учебной группы по годам обучения:

1 год обучения – не менее 15 человек

2 год обучения – не менее 12 человек

Формы организации детей на занятии: групповая.

Занятия по программе ведёт педагог дополнительного образования, имеющий высшее педагогическое образование, владеющий профильными компетенциями, т.е. готовностью осуществлять педагогическую деятельность в сфере физической культуры, спорта и здорового образа жизни среди школьников.

Формы проведения занятий: тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Материально-техническое оснащение

Спортивный инвентарь и оборудование:

- набивные мячи;
- теннисные мячи;
- гимнастические скамейки;
- секундомер;
- скакалки;
- гимнастические маты;
- гантели;
- футбольные, волейбольные, гандбольные мячи;
- комплект для занятий по общей физической подготовке;
- тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
- комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми;
- вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определение наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение организовать самостоятельные занятия лоптой, а также, с группой товарищей;

- организация и проведение соревнований по лапте в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знание об особенностях зарождения, истории лапты;
- знание о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнение упражнений по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владение тактико-техническими приемами лапты;
- знание основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях лаптой и правила его предупреждения;
- владение основами судейства игры лапта.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
Учебный план 1 года обучения

| № п/п | Название тем | Теория | Практик а | Всего | Формы контроля |
|-------|---|--------|--------------|------------|------------------------|
| 1 | Вводное занятие. ПП и ТБ Правила игры | 1 | 1 | 2 | Входные тесты |
| 2 | Общие основы лапты | 6 | | 6 | Сдача нормативов |
| 3 | Общезначительная подготовка | 6 | 10 | 16 | Контрольные задания |
| 4 | Специальная подготовка | 6 | 16 | 22 | Контрольные задания |
| 5 | Техническая подготовка | 6 | 16 | 21 | Контрольные задания |
| 6 | Тактическая подготовка | 5 | 21 | 26 | Соревнования |
| 7 | Игровая подготовка | 5 | 25 | 30 | Игры |
| 8 | Контрольные и календарные игры | 2 | 14 | 17 | Соревнования |
| 9 | Итоговое занятие | 2 | 2 | 4 | Контрольные игры |
| | Общее количество часов в год | 38 | 102 | 144 | |

Учебный план 2 года обучения

| № п/п | Название тем | | | | Формы контроля |
|----------|--|--------|----------|-----------|------------------------|
| | | теория | практика | Всего | |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 | Входные тесты |
| 2 | Общие основы лапты ПП и ТБ Правила игры | 6 | | | Сдача нормативов |
| 3 | Общефизическая подготовка | 4 | 6 | 0 | Контрольные задания |
| 4 | Специальная подготовка | 5 | 5 | 0 | Контрольные задания |
| 5 | Техническая подготовка | 7 | 9 | 6 | Контрольные задания |
| 6 | Тактическая подготовка | 7 | 9 | 6 | Соревнования |
| 7 | Игровая подготовка | 7 | 9 | 6 | Игры |
| 8 | Контрольные и календарные игры | 2 | 2 | 4 | Соревнования |
| 9 | Итоговое занятие | 2 | | | Контрольные игры |
| | Общее количество часов в год | 41 | 03 | 44 | |

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| Год обучения | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий |
|--------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---------------------------|
| 1 год | 01.09.2018 | 25.05.2019 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |
| 2 год | 01.09.2019 | 25.05.2020 | 36 | 144 | 2 раза в неделю по 2 часа |

ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Результативность освоения данной программы осуществляется через использование разнообразных способов проверки:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования различного уровня.

Контрольные тестовые задания и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Входной контроль: тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; промежуточный контроль: в середине года – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле; итоговый контроль: в конце года или в конце обучения по программе.

| Раздел программы | Формы занятий | Приёмы и методы организации образовательного процесса | Вид и форма контроля, форма предъявления результата |
|--|--|---|--|
| Общие основы игры «Лепта» ПП и ТБ Правила игры и методика судейства | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Вводный, положение о соревнованиях по лепте |
| Общефизическая подготовка игрока | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная | Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки | Тестирование, карточки судьи, протоколы |
| Специальная подготовка | Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест. |

| | | | |
|------------------------|--|---|---|
| Техническая подготовка | Индивидуальная, индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра. | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование |
| Игровая подготовка | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование. |

Формы проведения занятий

| Форма проведения занятий | Описание |
|--------------------------|--|
| Игра | Спортивные и подвижные игры с элементами лапты |
| Беседа | Обсуждение приемов, методов, правил. |
| Тренинг | Наблюдение за педагогом и повторение приемов. |
| Практика | Практическое выполнение заданий. |
| Соревнования | Показ своих умений и навыков при игре. |

Дидактический материал

| № | Материал | Примечания |
|---|---|----------------------|
| 1 | картотека упражнений по лапте; схемы и плакаты освоения технических приемов в лапте; правила игры в лапта; правила судейства в лапте; регламент проведения турниров различных уровней; положение о соревнованиях по лапте; плакат «Жесты судей»; перечень упражнений для развития быстроты; перечень упражнений для развития прыгучести; перечень упражнений для развития ловкости и ориентировки; перечень упражнений по технике перемещений; перечень упражнений по передаче мяча, броскам | Электронный носитель |

| | | |
|---|---|-------------------------|
| | мяча в цель; перечень упражнений по владению мячом. | |
| 2 | Памятки для обучающихся: выбор снаряжения и уход за ним; что должно быть в вашей спортивной сумке; терминология. | Электронный носитель |
| 3 | Презентации | Электронный носитель |
| | «Лапта»; | |
| | «Правила игры «Лапта»; «Жесты судей при игре в «Лапта» | |

Оценочные материалы

Для оценки достижений результатов освоения образовательной программы разработан аналитико-диагностический блок.

Диагностика проводится два раза в год:

1 – входная диагностика (сентябрь-октябрь);

2 – итоговая диагностика (апрель-май).

Диагностика проводится по следующим параметрам:

- общая физическая подготовка;

- специальная подготовка.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. С.Е.Андреев. Спортивная лапта. Техничко-тактическая характеристика игры. Методика обучения.

2. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 80 с.

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

ГБОУ лицей №144

Протокол № 151

от 30 августа 2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31 августа 2018 г. №272-о/д

Директор лицея №144



(Л. А. Федорова)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе
«Лапта»

Год обучения 1

Группа 1

Возраст учащихся 12-13 лет

Разработчик:

Чураков Андрей Владимирович,
педагог дополнительного образования

г. Санкт-Петербург
2018

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1 год обучения

1. Вводное занятие

Теория. Правила поведения и техники безопасности на спортивной площадке, спортивном зале. История возникновения игры «Лапта» в России.

Практика. ИГРА «Перестрелка»

2. Общие основы игры «Лапта»

Теория. Правила игры. Состав команды, форма игроков. Сведения о строении и функциях организма человека. Необходимость разминки в занятиях спортом. Здоровой образ жизни. Гигиена.

3. Общая физическая подготовка

Теория. Влияние занятий физическими упражнениями на основные системы организма. Правила самостоятельного выполнения упражнений, способствующих развитию основных физических качеств. Правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений. Старты из различных исходных положений.

Практика.

- выполнение строевых упражнений;
- упражнений для рук плечевого пояса, ног, шеи и туловища, всех групп мышц;
- упражнений для развития быстроты, ловкости, гибкости, прыгучести;
- подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Перестрелка».

4. Специальная физическая подготовка

Теория. Понятие специальной физической подготовки. Комплексы упражнений специальной физической подготовки. Показатели двигательной подготовленности.

Практика.

- выполнение упражнений для развития быстроты, скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам, чувства мяча;
- бега за лидером со сменой направления, с максимальной частотой шагов на месте и в движении;
- прыжков с подтягиванием бедра толчковой ноги;
- подбрасывания и ловли мяча на месте, в движении, бегом;
- метания различных мячей в цель;
- эстафеты с разными мячами.

5. Техническая подготовка

Теория. Техническая подготовка игрока. Биты и их разновидности. Основы методики обучения техническим приёмам игры в . Характеристика основных технико-тактических действий в игре (тактика игры в защите и в нападении, действия игроков нападения и защиты).

Практика.

- обучение передвижению, технике остановок ;
- отработка поворотов вперед и назад;
- ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке, при встречном и параллельном движении;

- передачи мяча;
- броски мяча в цель;

6. Тактическая подготовка

Теория. Понятие тактической подготовки. Передвижения в нападении и защите. Позиционное нападение, зонная защита, двухсторонняя игра.

Практика.

Отработка приемов в нападении:

- обманный выход для отвлечения защитника;
- Броски в цель с различных позиций;
- «Передай мяч и выходи»;

Отработка приемов при защите:

- подстраховка;
- система командной защиты.

7. Игровая подготовка

Теория. Основные приемы техники игры и тактические действия в упрощенной игровой обстановке.

Практика.

– обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке.

8. Контрольные и календарные игры

Теория. Правила проведения соревнований. Правила игры «Лапта», судейская жестикуляция и терминология.

Практика.

- двухсторонние контрольные игры по упрощенным;
- товарищеские игры с командами соседних школ;
- итоговые контрольные игры.

9. Итоговое занятие

Теория. Выполнение тестовых заданий по теории игры «Лапта».

Практика. Соревнование на лучшего игрока секции.