

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Малоимышская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:

на заседании

педагогического

совета, пр. №4 от 20.03.2023 г.

Утверждаю:

директор МБОУ «Малоимышская СОШ»

Помогаев М.А.

Дополнительная общеразвивающая программа
для воспитанников летнего оздоровительного лагеря «Камешек»
(7-12 лет)

Лапта: сила, ловкость и успех

срок реализации: 01.06.2023 г. - 25.06.2023 г.

автор программы:

Астанина Олеся Александровна

с. Малый Имыш 2023

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа спортивно-оздоровительной направленности «Лапта: сила, ловкость и успех» предназначена для реализации в рамках работы летнего оздоровительного лагеря «Камешок» при МБОУ «Малоимышская СОШ». Программа рассчитана на детей, посещающих летний оздоровительный лагерь с дневным пребыванием «Камешок».

Реализация программы предполагает следующие категории участников:

- дети, посещающие ЛОЛ «Камешок»;
- дети «группы риска»;
- дети, состоящие на внутришкольном профилактическом учете.

Возраст детей, участвующих в реализации программы составляет 7-12 лет.

Идея: создать образовательное пространство для раскрытия спортивных навыков и укрепления здоровья обучающихся в направлении физическая культура, через вид спорта «Лапта».

Новизной и особенностью программы «Лапта: сила, ловкость и успех» является малая изученность и использование игры на уроках физической культуры. Игра имеет свои особенности: использование уличной площадки и сотрудничество в командах. Она развивает скоростно-силовые и волевые качества, формирует навыки коммуникации и скорость реакции.

Преимущество

Формируются навыки собственной безопасности на занятиях физической культуры и спорта. Комплекс вида спорта «Лапта» позволяет подготовить к выполнению нормативов ГТО и укрепляет здоровье школьников. В нём сочетаются лёгкая атлетика гимнастика и спортивные игры.

Актуальность программы

В настоящее время актуально внедрение спортивно ориентированных форм обучения, на основе традиционных и прикладных видах спорта, в том числе «Лапты». «Лапта» двусторонняя командная игра, цель которой совершить как можно больше перебежек после удара битой по мечу. Цель другой команды не дать соперникам сделать перебежки

посредством осаливания мячом. Занятие лаптой способствует развитию основных физических качеств, решение воспитательных задач по формированию коллективизма, инициативности, решительности.

Цель программы: Оздоровление и физическое развитие обучающихся посредством учебно-тренировочных занятий, соревнований и игр, как элементов игры «Лапта», на свежем воздухе.

Задачи:

Задачи программы:

Образовательные

- знакомство и отработка правил игры;
- обучение техники и тактики игры;
- выполнение тренировочных занятий на развитие силы, выносливости и ловкости;
- организация соревнований и игр.

Общеразвивающие

- формирование культуры движений корригирующей направленности;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного сотрудничества;
- удовлетворение индивидуальных потребностей занятия физической культуры и спорта.

Режим занятий: Продолжительность одного занятия составляет 40 мин. Занятия предусмотрены 3 раза в неделю по 1 часу. Занятие состоит из трёх основных частей: организационная, основная и заключительная. Даются теоретические знания и отрабатываются практические навыки.

Формы работы.

- учебно-тренировочные занятия;
- игры;
- эстафеты;
- соревнования.

Планируемые результаты реализации программы

Предметные результаты:

- овладение правилами игры «Лапта»;
 - способность выполнять технические элементы ловли передачи и бросков мяча в цель;
 - овладение техники хвата биты и техники защиты;
 - осливание неподвижной цели.
- практическое использование тактики игры;
- совершенствование физических качеств силы, выносливости и ловкости;
- участие в соревнованиях и играх;
- безопасное поведение во время занятия лаптой, соблюдение правил личной гигиены в одежде, обуви использовании инвентаря.

Метапредметные результаты:

- способность взаимодействовать и понимать роль в командной игре;
- способность планировать и организовывать способы самостоятельного освоения двигательных действий.

Личностные:

- уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития лапты в современном обществе;
- умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами лапты;
- готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

Материально-техническое обеспечение:

- мяч для лапты;
- бита
- наборы мячей для занятия в парах
- флажки для установки на площадки
- накидки для команд (2 комплекта по 8 штук)
- информационное табло

- конусы для разметки площадки
- планшет для судьи

2. Учебно-тематический план программы «Лапта: сила, ловкость и успех» (на 8 часов)

3.

Дата	Темы	Виды деятельности	Кол-во часов
05.06.2023	История зарождения лапты. Разновидности лапты.	Учебно-тренировочные занятия.	1
07.06.2023	Правила поведения во время занятия лаптой. Правила игры, расстановка и переход игроков, передача мяча, удары по мячу, выход из игры, состав игроков команды и их замена.	Учебно-тренировочные занятия.	1
09. 06.2023	Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	Учебно-тренировочные занятия.	1
12. 06.2023	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений на развитие основных физических качеств	Эстафеты.	1

14. 06.2023	Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя.	Учебно-тренировочные занятия.	1
16. 06.2023	Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений на развитие основных физических качеств.	Эстафеты.	1
19. 06.2023	Правила соревновательная деятельность. Игра на площадке полными составами.	Двусторонняя командная игра.	1
21. 06.2023	Соревнования в мини-лапту.	Соревнования.	1

4. Содержание программы. Раздел I. Вводное занятие. Знание о лапте.

Теория:19-18

Занятие 1. *История зарождения лапты. Разновидности лапты. Правила поведения во время занятия лаптой.*

Практика: Акробатические упражнения с предметами, гладкий бег, кроссовый бег, прыжки в длину с места, через препятствия. Эстафета с доставкой предмета. Игры «Перебежки по двое», «Передал Садись», «Падающая палка»

Теория:

Занятие 2. *Правила игры, расстановка и переход игроков, передача мяча, удары по мячу, выход из игры, состав игроков команды и их замена.*

Практика: упражнения по овладению техникой игры. Приемы перемещения, подачи, нападающие удары. Работа в парах на расстоянии 8-9 метров друг от друга, ловля, передача мяча. Построение во встречных колоннах, перемещение на скорость, имитация удара с боку.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, парная, командная.

Раздел II. Способы самостоятельной деятельности.

Теория:

Занятие 1. *Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.*

Практика: Утренняя гигиеническая гимнастика, корригирующая гимнастика с элементами лапты; дыхательная гимнастика, упражнения для глаз, упражнения формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнения для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов.

Теория:

Занятие 2. *Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика (фаната).*

Практика: Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений.

Теория:

Занятие 3. *Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Правильное сбалансированное питание игрока в лапту*

Практика: Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.

Раздел III. Физическое совершенствование.

Теория:

Занятие 1. *Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК ГТО.*

Практика: Командные действия: система игры в защите; учебные игры с применением системы игры 1-2-1-2; 1-3-2; 1-2-2-1; принципы системы защиты и расположение игроков защиты на площадке; действия команды защиты при ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру); ударе сбоку и «свечой»;

Теория:

Занятие 2. *Правила соревновательная деятельность: судейская коллегия; судьи и их обязанности; правила судейства и жесты судей; судейство в матчевых встречах.*

Практика: Двухсторонняя игра, совершенствование тактических действий; совершенствуются разнообразные удары, приемы.

Занятие 3. *Правила соревновательная деятельность: первенства школы и межшкольных соревнованиях по лапте и мини-лапте для определённого возрастного уровня; игра на площадке полными составами.*

Практика: Двухсторонняя игра, совершенствование технических приемов, позволяющие избежать осаливания, ловля и передачи в движении; в тактических действиях совершенствуются групповые перебежки, выбор места в защите при ударах различными способами

5. Список литературы

1. *Валиахметов Р.М. Играйте в русскую лапту: практ. Материал для преподавателей физ. культуры /Уфа: Изд-во БГПУ, 2003 год.*
2. *Готовцев Е.В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие / Москва: Юрайт, 2019 год.*
3. *Примерная рабочая программа. Модуль «Лапта» для образовательных организаций реализующих программы начального, основного и среднего общего образования.*

Приложение

Смета расходов

Запрашиваемые средства

№ п/ п	Вид расходов	Количество	Единицы измерения	Стоимость	Сумма	Цель использования
1.	Накидки для команд (манишки)	12	штуки	500	6000	Отличительная одежда команд
2.	Бита	2	штуки	520р.	1040р.	Отбивание мяча
	Итого				7040 рублей	

Собственные средства

№№ п/п	Вид расходов	Количес во	Единицы измерения	Стоимость	Сумма	Цель использования
1.	Мяч для игры в лапту	2	штуки	150р.	300р.	Осаливание игроков.
2	Конусы для разметки	8	штуки	80р.	640р.	Для разметки площадки

	площадки					
3	Наборы мячей для занятия в парах	10	штуки			Имеются в наличии
	Итого				940р.	

Итого: 7980 рубля, из них запрашиваемая сумма **7040 рублей.**