

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 233
с углубленным изучением иностранных языков
Красногвардейского района Санкт-Петербурга**

«Рассмотрена и принята»
на педагогическом совете
протокол № 1__ от 29.08.2025



ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 2670FBDB89E1CD86AC05FCE3888C0B88
Владелец: ПОПОВА НАДЕЖДА СЕРГЕЕВНА
Действителен: с 24.02.2025 до 20.05.2026

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ЛАПТА»**

Возраст детей – 7-14 лет
Срок обучения - 2 года

Разработчик:
педагог доп. образования
Екимова Галина
Николаевна

Санкт-Петербург
2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Образовательная программа «Русская лапта» модифицированная, имеет *физкультурно-спортивную направленность*, составлена на основе программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ.

Уровень освоения – общекультурный.

Программа разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.15 №09-3242. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ.
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса игроков в русскую лапту, предназначена для обучения детей основам игры в русскую лапту посредством специально разработанных и профессионально ориентированных (с точки зрения уровня для освоения учебного материала) технико-тактических упражнений.

В культуру каждого народа входят созданные им игры. В древних русских летописях есть упоминание о народной игре лапте. По приблизительным подсчетам эта игра живет в народе более тысячи лет. На протяжении веков народные игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство. Русские народные игры имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Помимо сохранения народных традиций игры оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи. Так, П.Ф. Лесгафт, создавший научно обоснованную систему физического воспитания, рассматривал народные игры как одно из действенных средств физического развития и воспитания.

Актуальность программы состоит в том, что в современных условиях правительство Страны и Министерство образования уделяет огромное внимание приоритету здорового образа жизни подрастающего поколения, оздоровление, физическое и психическое развитие школьников на основе их творческой активности. Богатые традиции игры в русскую лапту, имевшиеся в нашей стране, не позволили ей исчезнуть окончательно, и достаточно было поддержки на официальном уровне, чтобы произошло ее второе рождение. В настоящее время лапта культивируется как игровой вид спорта более чем в тридцати областях и регионах.

Спортивные секции, являясь формой дополнительного образования, организованные при общеобразовательных учреждениях, призваны способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, развитию физических, интеллектуальных и нравственных качеств, достижению спортивных успехов обучающихся. Именно поэтому русская лапта должна стать «спортом для всех», быть доступной каждому,

желающему вести здоровый образ жизни. 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 «Русская лапта» 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 пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Отличительные особенности программы. Основным преимуществом внеурочной деятельности 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 «Русская лапта».

Адресат программы

Программа «Русская лапта» адресована учащимся школы в возрасте 7-14 лет общеобразовательной школы, занимающихся в системе дополнительного образования.

Цель программы: формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через занятия русской лаптой в доступной для них форме, без спортивного совершенствования.

Задачи программы.

Обучающие:

- ознакомить с основными правилами игры в русскую лапту;
- обучить технике и тактике игры, правилам игры;
- обучить элементам специализации по игровым функциям (защитники, нападающие);
- научить применять полученные знания в игровой деятельности;
- научить организовывать и проводить школьные соревнования по русской лапте.

Развивающие:

- развивать координацию движений, двигательную память и скорость мышления;
- развивать такие физические качества, как быстрота, ловкость, гибкость, выносливость, с учетом специфики лапты;
- развивать интерес к здоровому образу жизни, к занятиям спортом;
- развивать коммуникационные навыки группового взаимодействия, развития его форм посредством игр и соревнований;
- развивать морально-волевые качества и психологическую устойчивость детей.

Воспитательные:

- воспитать интерес детей к спорту через их занятия русской лаптой;
- воспитать чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику, волевые качества личности;
- воспитать у детей добросовестное отношение к своим обязанностям, уважение к старшим, привить нормы спортивной этики;
- воспитать умение соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини-лапта);

- воспитать силу воли посредством преодоления трудностей во время тренировочного и соревновательного процесса.

Условия реализации программы:

Условия набора и режим занятий:

Данная программа рассчитана на детей в возрасте 7-14 лет. Программа рассчитана на 2 года обучения. Формирование групп производится с учетом способностей и физической подготовленности детей. В начале и в конце учебного года (сентябрь, май) проводится медицинский осмотр, по итогам которого даются рекомендации по оздоровлению детей. В группы 2 года обучения принимаются учащиеся, успешно освоившие предыдущий курс обучения, а также дополнительно зачисляются учащиеся с высоким уровнем физической подготовленности по результатам педагогического тестирования.

Наполняемость учебной группы:

- 1 год обучения – 15 человек;
- 2 год обучения – 12 человек.

Срок реализации программы:

Год обучения	Количество учебных часов	Периодичность занятий
1 год	144	2 раза в неделю по 2 академ. часа
2 год	144	2 раза в неделю по 2 академ. часа

Материально-техническое оснащение занятий

- 1) Игровая площадка – прямоугольник, имеющий твердую поверхность, свободную от каких-либо предметов, размером 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину;
- 2) маты;
- 3) волейбольная сетка;
- 4) мячи волейбольные;
- 5) баскетбольные мячи;
- 6) насос ручной, иглы;
- 7) держатель для мяча;
- 8) гимнастические скамейки;
- 9) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг;
- 10) скакалки;
- 11) обручи;
- 12) теннисные мячи (вес до 60 г);
- 13) биты.

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилю объединения образованием и опытом работы.

Форма организации 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

Возможные формы занятий:

- учебно-тренировочные занятия,

- игры,
- эстафеты,
- соревнования.

Программа подготовки предусматривает этапы:

- начальной подготовки (1 год обучения);
- учебно-тренировочный (2 год обучения).

Организация и проведение тренировочного процесса на этапе **начальной подготовки** предполагает систематический учет динамики возрастного и индивидуального развития учащихся.

На начальном этапе подготовки игроков в лапту решаются следующие задачи:

- укрепление здоровья;
- всестороннее физическое развитие;
- привитие интереса к занятиям по русской лапте;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- обучение основам техники и тактики;
- привитие навыков участия в игровом процессе и соревновательной деятельности;
- отбор способных детей в учебно-тренировочные группы.

На этапе начального обучения занятия должны быть направлены в основном, на развитие общей физической подготовленности с широким использованием разнообразных и доступных средств с целью выявления задатков учащихся.

Физическая подготовка на этапе начальной подготовки требует особого внимания, т.к. способствует закладке фундамента здоровья, гармонического развития, общей работоспособности, что является основой для воспитания физических качеств, овладения прочными двигательными умениями и навыками.

Для этого используются различные средства: подготовительные упражнения, подвижные игры, спортивные эстафеты, упражнения из легкой атлетики, гимнастики, акробатики, учебные игры и соревнования. При подборе упражнений следует учитывать анатомо-физиологические и психологические особенности учащихся, учебно-тренировочные занятия должны обеспечивать пропорциональное развитие детей, для чего необходимо чередование нагрузок, воздействующих на различные мышечные группы и укрепляющих опорно-двигательный аппарат. Не следует допускать длительных статических положений, однообразных движений, односторонних нагрузок. Упражнения должны выполняться с большой амплитудой вовлечением в движение больших мышечных групп спины и живота. Силовые способности следует воспитывать лишь в плане развитие «мышечного корсета», удерживающего позвоночник и способствующего развитию правильной осанки и гармоничному развитию всех мышечных групп. Для этого используются упражнения с гантелями, набивными мячами или амортизаторы. Хорошим помощником в выполнении упражнений может стать товарищ. Упражнения в парах имеют свои неоспоримые преимущества. Например, легко дозировать нагрузку, регулируя силу воздействия на партнера, они не требуют специального спортивного инвентаря. Перед выполнением таких упражнений необходима легкая 5-10-минутная разминка.

Примерная схема занятия для этого этапа подготовки приводится в приложении 1.

Формирование игровых умений и навыков; овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями); формирование осанки. Основными средствами подготовки на данном этапе являются легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, гимнастика, акробатика.

Различные упражнения с мячами (освоение умений владеть мячом, согласовывать свои действия с мячом во времени и пространстве). Подвижные игры, спортивные игры, эстафеты, включающие в себя бег, прыжки, метания, элементы акробатики, составляют

30% общего тренировочного времени. Выполнение специальных упражнений (направленных на улучшение подвижности в плечевом, лучезапястном суставах, упражнения имитационного характера).

ОФП направлена на развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных лаптистов разнообразными двигательными навыками. Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными лаптистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, баскетбола, гандбола, подвижные игры.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах учебно-тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач урока можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, теннис, волейбол, ручной мяч, подвижные игры применяются как в подготовительной части, так и в основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств русской лапты еще незначительна. Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся русской лаптой. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники, например легкоатлетических видов. Занятие заканчивают подвижной игрой, эстафетой.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в русскую лапту. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике игры. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление кистей, увеличение их подвижности, скорости сокращения мышц, развитие мышц ног и т.д.), другие направлены на формирование тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстроты перемещения в ответных действиях и т.п.). Важное место занимают специально отобранные игры. Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам русской лапты и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

После этапа начальной или предварительной подготовки юные игроки в лапту переходят в учебно-тренировочные группы, занятия в которых посвящены начальной спортивной специализации, базовой технико-тактической и физической подготовке. В этот период осуществляется освоение основ техники и тактики, воспитание соревновательных качеств применительно к лапте.

Задачи этапа:

- повышение уровня физической и функциональной подготовленности и воспитание специальных физических качеств;
- прочное овладение основами техники русской лапты и ее совершенствование;
- поэтапное овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями, основами командной тактики;
- определение игровой функции в команде и индивидуализация видов подготовки;
- приобретение и накопление соревновательного опыта.

Физическая подготовка учащихся делится на общую и специальную. Общей физической подготовкой (ОФП) нужно заниматься на всех этапах тренировочного процесса, но она по мере перехода из одной возрастной группы в другую, более старшую, сужается с одновременным увеличением объемов работы по специальной физической подготовке. Наибольший удельный вес нагрузок по общей физической подготовке приходится на подготовительный период.

Наиболее важными в эти два года обучения в учебно-тренировочных группах являются упражнения общего воздействия, направленные на разностороннюю подготовку, на укрепление опорно-двигательного аппарата и воспитание скоростно-силовых качеств, координационных способностей, быстроты, гибкости и общей (аэробной) выносливости.

Примерная схема занятия для этого этапа подготовки приводится в приложении 2.

Распределение часов на разделы и темы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения и комплексы упражнений различных разделов и тем в одном занятии. На втором году обучения происходит:

- Совершенствование навыков двигательных действий и в их вариативном использовании в учебных занятиях;
- Расширение двигательного опыта учащихся посредством движений различной координационной сложности;
- Расширение границ двигательной активности учащихся за счет развития их физических способностей;
- Активизация и совершенствование основных психических процессов: внимания, восприятия, памяти и наглядно-действенного мышления.

Планируемые результаты обучения:

Предметные

- учащиеся познакомятся с историей возникновения русской лапты;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в русскую лапту,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получают возможность научиться:

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в русскую лапту;
- применять во время игры в русскую лапту все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные

учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;

учащиеся получают возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

учебно-коммуникативные

учащиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.

учащиеся получают возможность научиться:

- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные

учащиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

учащиеся получают возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные

у учащихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

у учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Способы проверки результативности

- Педагогическое наблюдение.
- Контрольное тестирование.
- Участие в играх, соревнованиях.

Способы фиксации результата

- Дневники достижений.
- Грамоты, дипломы.
- Карты оценки результатов.

Формы подведения итогов реализации программы:

-игры;

-соревнования;

-турниры.

Учебно - тематический план 1 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Комплектование групп. Вводное занятие	4	4		фронтальный
2	Теоретическая подготовка	4	4		фронтальный
3	Общая физическая подготовка (ОФП):				индивидуально- групповой
3.1	Акробатические упражнения	24	4	20	индивидуально- групповой
3.2	Легкоатлетические упражнения	24	4	20	индивидуально- групповой

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
3.3	Подвижные игры	22	2	20	фронтальный
4	Специальная физическая подготовка (СФП):				индивидуально-групповой
4.1	Специальные подготовительные физические упражнения	8	2	6	индивидуально-групповой
4.2	Упражнения по овладению техникой игры	6	2	4	индивидуально-групповой
4.3	Упражнения по формированию тактических приемов игры	8	2	6	индивидуально-групповой
4.4	Специальные подготовительные игры	6	1	5	индивидуально-групповой
5	Техническая и тактическая подготовка (ТПП)	28	4	24	индивидуально-групповой
6	Контрольные игры и соревнования	6	1	5	индивидуально-групповой
7	Итоговое занятие. Контрольные испытания	4	1	3	индивидуально-групповой
	Итого:	144	31	113	

Учебно - тематический план 2 год обучения

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	4	2	2	фронтальный
2	Общая физическая подготовка (ОФП):				фронтальный
2.1	Легкоатлетические упражнения	16	1	15	индивидуально-групповой
2.2	Акробатические упражнения	16	1	15	индивидуально-групповой
2.3	Подвижные игры	16	1	15	фронтальный
3	Специальная физическая подготовка (СФП):				индивидуально-групповой
3.1	Специальные подготовительные физические упражнения	12	2	10	индивидуально-групповой
3.2	Упражнения по овладению техникой игры	10	1	9	индивидуально-групповой
3.3	Упражнения по формированию тактических приемов игры	8	1	7	индивидуально-групповой
3.4	Специальные подготовительные игры	6		6	фронтальный

№ п/п	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
4	Техническая и тактическая подготовка (ТТП):				индивидуально-групповой
4.1.	Техника и тактика нападения	16	2	14	индивидуально-групповой
4.2	Техника и тактика защиты	16	2	14	индивидуально-групповой
5	Интегральная подготовка.	12	1	11	индивидуально-групповой
6	Контрольные игры и соревнования	8	1	7	индивидуально-групповой
7	Итоговое занятие. Контрольные испытания	4	1	3	индивидуально-групповой
	Итого:	144	16	128	

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	11	25.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09-	25.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Календарно-тематическое планирование 1 год обучения 144 часа

№ занятия п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Формы контроля
1.	Комплектование группы	2			собеседование
2.	Комплектование группы	2			собеседование
3.	Инструктаж по технике безопасности История развития русской лапты Ловля и передача мяча на месте и в движении	2			наблюдение
4.	Правила игры в лапту	2			опрос
5.	Как держать биты. ОРУ	2			наблюдение
6.	Передача мяча на точность	2			наблюдение

7.	Передача мяча на дальность	2			наблюдение
8.	Передача, ловля, передачи мяча в движении в тройках	2			наблюдение
9.	Ловля мяча в движении от земли	2			наблюдение
10.	Ловля мяча в движении от земли	2			наблюдение
11.	ОФП с набивными мячами	2			наблюдение
12.	Эстафеты с элементами русской лапты	2			наблюдение
13.	Беговые упражнения Передачи мяча с низу	2			наблюдение
14.	ОРУ в движение Осаливание и борьба за мяч	2			наблюдение
15.	Смена команд без осаливания	2			наблюдение
16.	ОРУ Ловля и передача мяча	2			наблюдение
17.	Игра в поле Бьющие игроки	2			наблюдение
18.	Осаливание и борьба за город	2			наблюдение
19.	ОФП с предметами, с мячами	2			наблюдение
20.	Развитие скоростно-силовых способностей	2			наблюдение
21.	Ловля и передача мяча на дальность	2			наблюдение
22.	Ловля и передача мяча в цель	2			наблюдение
23.	Ловля и передача мяча от удара от пола	2			наблюдение
24.	Передачи мяча на короткие дистанции	2			наблюдение
25.	ОФП с набивными мячами	2			наблюдение
26.	Игровой день	2			тренировочные игры
27.	Инструктаж по технике безопасности Подвижные игры	2			наблюдение
28.	Игра в нападении. Челночный бег	2			наблюдение
29.	Развитие скоростных способностей	2			наблюдение
30.	Игра в защите с осаливанием	2			наблюдение
31.	Развитие координационных способностей	2			наблюдение
32.	Подача мяча в цель	2			наблюдение
33.	Упражнения на силу мышц ног	2			наблюдение
34.	Подача мяча в цель, на дальность	2			наблюдение
35.	Упражнения на силу мышц рук	2			наблюдение
36.	Развитие скоростно-силовых способностей	2			наблюдение
37.	ОФП с предметами	2			наблюдение
38.	Игровой день	2			тренировочные игры
39.	Техника безопасности на занятиях	2			наблюдение
40.	Игра	2			тренировочные игры

41.	Передача мяча на дальность	2			наблюдение
42.	Упражнения на силу мышц ног	2			наблюдение
43.	Пятнашки игра от пола	2			наблюдение
44.	Упражнения на силу мышц рук	2			наблюдение
45.	Двухсторонняя игра, разбор ошибок	2			наблюдение
46.	Развитие координационных способностей	2			наблюдение
47.	Смена команды после осаливания	2			наблюдение
48.	Развитие силовых способностей	2			наблюдение
49.	Передачи мяча в парах, в тройках, защита мяча	2			наблюдение
50.	ОФП с предметами	2			наблюдение
51.	Игровой день	2			тренировочные игры
52.	Передачи мяча с низу в цель	2			наблюдение
53.	Подачи мяча с низу в цель	2			наблюдение
54.	Подачи мяча с боку в цель	2			наблюдение
55.	Подачи мяча сверху в цель	2			наблюдение
56.	Эстафеты с теннисными мячами	2			наблюдение
57.	Развитие скоростно-силовых способностей	2			тестирование
58.	Передачи мяча в парах в цель	2			наблюдение
59.	ОФП Развитие силовых способностей	2			наблюдение
60.	Игровой день	2			тренировочные игры
61.	Развитие координационных способностей	2			наблюдение
62.	Беговые упражнения. Игра Пятнашки	2			наблюдение
63.	Эстафеты с элементами русской лапты	2			наблюдение
64.	Игра в нападении без подачи	2			наблюдение
65.	Игра в защите в доме	2			наблюдение
66.	Работа с битой. Выбрасывание	2			наблюдение
67.	Работа с битой. Выбрасывание	2			наблюдение
68.	Развитие силовых способностей	2			наблюдение
69.	Осаливание биты в доме. Игра	2			наблюдение
70.	ОРУ с теннисными мячами. Игра	2			наблюдение
71.	ОФП Развитие силовых способностей	2			наблюдение
72.	Итоговое занятие. Игровой день	2			тренировочные игры

Содержание программы.

1 год обучения

1. Комплектование групп. Вводное занятие.

Теория: Комплектование групп; знакомство с детьми. Правила техники безопасности; правила

поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся русской лаптой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

2. Теоретическая подготовка.

Теория:

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Из истории развития русской лапты.

2. Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3. Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

5. 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. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

3. Общая физическая подготовка.

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

Практика:

3.1. Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Перекаты, кувырки, стойки.

3.2. Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

3.3. Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки по двое», «Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

4. Специальная физическая подготовка.

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

Практика:

4.1. Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; имитация нападающего удара, упражнения с набивными мечами. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.).

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

4.3. Упражнения по формированию тактических приемов игры: выработка умений принятия правильного решения в различных играх; умений наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия; умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Упражнения на гибкость и расслабление.

4.4. Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты, «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием»; эстафеты с ловлей и

передачей мяча.

5. Техническая и тактическая подготовка.

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

Практика:

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

- В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;
- В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;
- В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10 м;
- то же на расстоянии 15-20 м;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость.

Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

- Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях;
- Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой;
- То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу;
- Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2 м;
- То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

- В парах на расстоянии 18-20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния;
- Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются;
- Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной).

6. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Разъяснение соревновательных условий; определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки.

Практика: Участие в школьных и в товарищеских играх.

7. Контрольно-переводные испытания.

Теория: Анализ физического развития занимающихся. Учет полученных результатов для индивидуализации подготовки на следующем этапе обучения.

Практика: Сдача контрольно-переводных нормативов.

**Календарно-тематическое планирование
2 год обучения 144 часа**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения занятия (по плану)	Дата проведения занятия (по факту)	Формы контроля
1.	Инструктаж по технике безопасности История развития русской лапты	2			опрос
2.	Развитие скоростных способностей	2			тестирование
3.	Ловля и передача мяча на месте и в движении	2			наблюдение
4.	Развитие силовых способностей	2			наблюдение
5.	Передача мяча на месте и в движении	2			наблюдение
6.	Ловля и передача мяча в парах в движении	2			наблюдение
7.	Передача мяча от стенки в движении	2			наблюдение
8.	Передачи мяча в движении в тройках	2			наблюдение
9.	Игровой день	2			тренировочные игры
10.	Развитие скоростно-силовых способностей	2			наблюдение
11.	ОФП с набивными мячами	2			наблюдение
12.	Эстафеты с элементами русской лапты	2			наблюдение
13.	Беговые упражнения Передачи мяча с низу	2			наблюдение
14.	ОРУ в движение Осаливание и борьба за мяч	2			наблюдение
15.	Смена команд без осаливания	2			наблюдение
16.	ОРУ Ловля и передача мяча	2			наблюдение
17.	Игра в поле Бьющие игроки	2			наблюдение
18.	Осаливание и борьба за город	2			наблюдение
19.	ОФП с предметами, с мячами	2			наблюдение
20.	Развитие скоростно-силовых способностей	2			наблюдение
21.	Ловля и передача мяча на дальность	2			наблюдение
22.	Ловля и передача мяча в цель	2			наблюдение

23.	Ловля и передача мяча от удара от пола	2			наблюдение
24.	Передачи мяча на короткие дистанции	2			наблюдение
25.	ОФП с набивными мячами	2			наблюдение
26.	Игровой день	2			тренировочные игры
27.	Инструктаж по технике безопасности Подвижные игры	2			наблюдение
28.	Игра в нападении Челночный бег	2			наблюдение
29.	Развитие скоростных способностей	2			наблюдение
30.	Игра в защите с осаливанием	2			наблюдение
31.	Развитие координационных способностей	2			наблюдение
32.	Подача мяча в цель	2			наблюдение
33.	Упражнения на силу мышц ног	2			наблюдение
34.	Подача мяча в цель, на дальность	2			наблюдение
35.	Упражнения на силу мышц рук	2			наблюдение
36.	Подача и ловля мяча в парах	2			наблюдение
37.	Развитие скоростно-силовых способностей	2			наблюдение
38.	ОФП с предметами	2			наблюдение
39.	Игровой день	2			тренировочные игры
40.	Техника безопасности на занятиях	2			наблюдение
41.	Игра				наблюдение
42.	Передача мяча на дальность	2			наблюдение
43.	Упражнения на силу мышц ног	2			наблюдение
44.	Пятнашки игра от пола	2			наблюдение
45.	Упражнения на силу мышц рук	2			наблюдение
46.	Двухсторонняя игра, разбор ошибок	2			наблюдение
47.	Развитие координационных способностей	2			наблюдение
48.	Смена команды после осаливания	2			наблюдение
49.	Развитие силовых способностей	2			наблюдение
50.	Передачи мяча в парах, в тройках, защита мяча	2			наблюдение
51.	ОФП с предметами	2			наблюдение
52.	Передачи мяча с низу в цель	2			наблюдение
53.	Подачи мяча снизу в цель	2			наблюдение
54.	Подачи мяча с боку в цель	2			наблюдение
55.	Подачи мяча сверху в цель	2			наблюдение
56.	Эстафеты с теннисными мячами	2			наблюдение
57.	Развитие скоростно-силовых способностей	2			наблюдение
58.	Передачи мяча в парах в цель	2			наблюдение

59.	ОФП Развитие силовых способностей	2			наблюдение
60.	Игровой день	2			тренировочные игры
61.	Развитие координационных способностей	2			наблюдение
62.	Беговые упражнения Игра Пятнашки	2			наблюдение
63.	Развитие координационных способностей	2			наблюдение
64.	Эстафеты с элементами русской лапты	2			тестирование
65.	Игра в нападении без подачи	2			наблюдение
66.	Игра в защите в доме	2			наблюдение
67.	Работа с битой Выбрасывание	2			наблюдение
68.	Работа с битой Выбрасывание	2			наблюдение
69.	Развитие силовых способностей	2			наблюдение
70.	Осаливание биты в доме Игра	2			наблюдение
71.	ОРУ с теннисными мячами. Игра	2			наблюдение
72.	Итоговое занятие	2			наблюдение

Содержание программы 2 год обучения

1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка.

Теория:

1. Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся русской лаптой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
2. Правила игры в русскую лапту. Судейская терминология.
3. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в русскую лапту в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в русскую лапту в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.
4. Развитие русской лапты в России.

Практика: Оздоровительная и прикладная направленность русской лапты.

2. Общая физическая подготовка

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

Практика:

- 3.1. Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Перекаты, кувырки, стойки.
- 3.2. Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.
- 3.3. Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки по двое», «Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении

упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:

- 3.1. Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; имитация нападающего удара, упражнения с набивными мечами. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.).
- 3.2. Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель).
- 3.3. Упражнения по формированию тактических приемов игры: выработка умений принятия правильного решения в различных играх; умений наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия; умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Упражнения на гибкость и расслабление.
- 3.4. Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты, «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием», «Борьба квартетов»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

4. Техническая подготовка

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

Практика:

4.1. Техника и тактика нападения

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

- В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;
- В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;
- В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10 м;
- то же на расстоянии 15-20 м;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость.

Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

- Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях;
- Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой;
- То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу;
- Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2 м;
- То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.

4.2. Техника и тактика защиты

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

- В парах на расстоянии 18-20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий

спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния;

- Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются;
- Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной).

5. Интегральная подготовка.

Теория: Интегральная подготовка, как система тренировочных воздействий, призванная максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в лапту.

Практика: Упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Учебные игры (см. Приложение 3).

6. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Анализ игровых ситуаций. Педагогическая поддержка.

Практика: Участие в школьных, муниципальных и районных соревнованиях, в товарищеских играх.

7. Контрольно-переводные испытания.

Теория: Анализ результатов. Рекомендации.

Практика: Сдача контрольно-переводных нормативов.

Оценочные и методические материалы **Формы подведения итогов:**

- Медицинский контроль в начале учебного года оценивает состояние здоровья учащихся – *нулевая аттестация*.
- Участие в соревнованиях различного уровня по русской лапте – *промежуточная аттестация (декабрь)*.
- Система тестирования позволит оценить динамику развития физических качеств учащихся – *итоговая аттестация (апрель-май)*.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема	Форма занятий	Методы и приемы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактическая, материально-техническая основа занятий	Форма подведения итогов
Вводное занятие. Теоретическая подготовка	Лекция	Объяснительно-иллюстративный, фронтальный Метод опроса	Инструкции	Опрос
Общая физическая подготовка:	Лекция, учебно-тренировочное занятие, игра, эстафета	Объяснительно-иллюстративный, демонстративный. Групповой, поточный, игровой, дифференцированный методы	Спортивный инвентарь	Зачет
Специальная физическая подготовка	Беседа, учебно-тренировочное занятие, игра	Объяснительно-иллюстративный, демонстративный. Групповой, поточный, игровой, дифференцированный методы	Спортивный инвентарь	Зачет
Техническая и тактическая подготовка	Учебно-тренировочное занятие, игра, эстафета	Дифференцированный, игровой, соревновательный методы. Метод расчлененного разучивания и целостного упражнения. Метод подводящих упражнений, игр		Зачет
Интегральная подготовка.	Беседа, учебно-тренировочное занятие, игра	Объяснительно-иллюстративный, демонстративный. Фронтальный, круговой, игровой, дифференцированный методы	Спортивный инвентарь	Зачет
Контрольные игры и соревнования	Соревнование	Объяснительно-иллюстративный, демонстративный. Групповой, поточный, игровой, дифференцированный методы. Наблюдение за соревнованиями	Инвентарь	Зачет Соревнование
Контрольно-переводные испытания	Беседа, учебно-тренировочное занятие	Объяснительно-иллюстративный, демонстративный, дифференцированный методы	Инвентарь	Контрольные испытания

Карта умений и навыков учащихся объединения «Русская лапта»ОДОД
ГБОУ школы № 233 Красногвардейского района Санкт-Петербурга
_____ группа _____ год реализации программы
Педагог дополнительного образования Екимова Галина Николаевна

№ п/ п	Фамилия, имя учащегося	Основные сведения о значении и развитии физической культуры	Основные базовые действия, развивающие основные группы мышц	Навык выполнени я комплекса специальн ых упражнени й	Навыки совместного взаимодействияс партнерами по игре	Развитие посредством игры внимания, памяти, восприятия окружающего	Культура общения, ведения диалога	Уровень развития коммуникативных навыков группового взаимодействия	Итого – в %		
									+	*	–
1.											
2.											
3.											
4.											
5.											
6.											
7.											
8.											
9.											
10.											
11.											
12.											
13.											
14.											
15.											

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

Карта учета результатов освоения образовательной программы

Объединение «Русская лапта»

_____ группа _____ год реализации программы

Педагог дополнительного образования Екимова Галина Николаевна

№ п/п	Фамилия, имя учащегося	Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Учебно- интеллектуальные умения		Учебно- коммуникативные умения		Учебно- организационные умения		% освоения	
		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие		полугодие	
		I	II	I	II	I	II	I	II	I	II	I	II
1.													
2.													
3.													
4.													
5.													
6.													
7.													
8.													
9.													
10.													
11.													
12.													
13.													
14.													
15.													

Максимальный балл от 6 до 10

Минимальный балл 1

Средний балл от 2 до 5

Литература

Для педагога:

1. Агаджанян Н.А. Биоритмы, спорт и здоровье. – М., 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. 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.
6. Кузнецов В.С., Г.А.Колодницкий Методика обучения основным видам движений на уроках физкультуры в школе. – М.: Владос, 2002.
7. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Лапта: пособие для учителей физической культуры. – М.: Школьная пресса, 2004.
8. Лепешкин В.А. Подвижные игры для детей. Пособие для учителя физкультуры. – М.: «Школьная пресса, 2004.
9. Погадаев М.Е., Плотников В.В. Русская лапта: Учебно-методическое пособие. – Уфа: Уфимская государственная академия экономики и сервиса, 2009.
10. Электронная энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия.

Для детей:

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

Схема тренировочного занятия лаптистов на начальном этапе спортивной подготовки

1. Бег 10-12 кругов (8 мин).
2. ОРУ (7 мин).
3. Вспомогательные и специальные беговые упражнения (7 мин).
 - 3.1. Бег скрестными и приставшими шагами.
 - 3.2. Бег спиной вперед с изменением направления.
 - 3.3. Бег с захлестыванием голени назад.
 - 3.4. Бег с высоким подниманием бедра.
 - 3.5. Ускорения с изменением скорости (расстояние 20 м; нов. 2 раза).
4. Прыжки через вращающуюся скакалку и рывок за теннисным мячом, подброшенным вверх. Сигнал на ускорение дается в тот момент, когда скакалка находится внизу. Темп вращения скакалки быстрый.
5. Упражнения для совершенствования ловли и передачи теннисного мяча (10 мин).
 - 5.1. Ловля прыгающего мяча.
 - 5.2. Ловля прямолетающего мяча.
 - 5.3. Ловля отскакивающего от стены мяча, брошенного партнером из-за спины.
 - 5.4. Передача мяча рукой сбоку.
 - 5.5. Передача мяча рукой сбоку на точность.
6. Совершенствование удара битой по теннисному мячу способом «сверху» в ближние зоны (2, 3), дальние (4, 5) (25 мин).
7. Двухсторонняя игра в лапту (25 мин).

Схема тренировочного занятия лаптистовна этапе базовой спортивной подготовки

1. Бег 5 мин. на свежем воздухе.
2. ОРУ (8-10 мин).
3. Упражнение с теннисным мячом (10 мин) в спортивном чале.
 - 3.1. Передача мяча в парах на расстоянии 10-20 метров.
 - 3.2. Передача мяча в парах на время.
 - 3.3. Броски мяча в цель с места, в движении.
4. Броски за линии кона, перебежки, ловля, передачи и осаливание (10 мин). По сигналу игрок нападения № 1 бросает мяч за линию кона и выполняет перебежку, игрок защиты № 4 ловит мяч. Если мяч не пойман или оказался за пределами площадки, – подбирает мяч. Выполняет передачу игроку защиты № 5, тот в свою очередь, старается осалить игрока нападения. Затем то же проделывает игрок нападения № 2, а игрок № 1 возвращается в исходное положение. Все игроки нападения выполняют броски и перебежки (повторить 6 раз), затем игроки меняются местами.
5. Упражнения для совершенствования удара способом сверху (10 мин).
 - 5.1. Выполнение ударов в левую или правую половину поля.
 - 5.2. Выполнение ударов на дальность.
6. Двусторонняя игра в лапту (35 мин). Основные требования в игре: умение взаимодействовать как в нападении, так и в защите; выполнять перебежки, приемы, позволяющие избежать осаливания (финты) и выполнить переосаливание.

Разновидности лапты

А. Перебежки по двое – используются на занятиях легкой атлетикой или в том случае, если мало времени на игру. Они проводятся по основным правилам, но все участники разделяются на пары (тройки), а удар битой заменен метанием. Первая пара выходит для перебежки: один игрок – в зону бьющего, другой – в пригород. Из зоны бьющего выполняется метание (с места, со скачка или с полного разбега). В случае удачного броска оба игрока обязаны начать перебежку и возвратиться в город. В случае неудачного броска (мимо поля) пара переходит в пригород и метание выполняет игрок следующей пары.

Б. Парная лапта проводится, когда много игроков. Одновременно могут играть 24 участника. Игра развивает умение действовать совместно. Проводится она по основному варианту, но все передвижения выполняются парами, ученики держатся за руки: и игроки поля, и игроки города. Перебегающие не должны разъединять рук. Водящим это разрешается лишь в момент ловли мяча. Можно разнообразить игру, вводя дополнительные предметы, за которые держатся оба игрока (например, гимнастические палки, обручи, ящики с песком и т.п.). Используя обручи или куски веревки, можно играть в лапту тройками (участвуют 32 игрока).

В. Один на один. Игра, в которой участвуют двое, проходит в спортивном зале или на теннисном корте. Один игрок начинает ее в поле, другой – в городе. Игра проводится по правилам основного варианта, но бьющий после удачного удара должен обязательно бежать (на кону оставаться нельзя), а водящему не разрешается выбрасывать мяч в город (должен обязательно выбивать). Перебегающий обязан все время двигаться вперед, допускаются остановки, но не более чем на 5 с. Если бьющий нарушит правила, игроки меняются местами.

Г. Двое на двое (трое на трое). Проводится по основным правилам, как на улице, так и в спортивном зале. В зале можно ввести ограничение – не выбрасывать сразу мяч в город, а обязательно выбивать.

Д. Личная, или индивидуальная лапта. Используется при малом количестве игроков (3-7). Играющие рассчитываются по порядку, первый номер остается в городе, а остальные занимают места в поле. Игра проводится по основным правилам, но не разрешается оставаться на кону и сразу выбрасывать мяч в город. Первый номер играет в городе до тех пор, пока его не выбьют или пока он не допустит ошибку. Можно играть и поочередно. Затем выходит второй номер и так далее – пока все не побывают в городе. Игра может проводиться в несколько кругов, количество которых оговаривается заранее. Каждый игрок зарабатывает очки только себе во время игры в городе. Побеждает набравший больше очков.

Возможен и другой вариант. Все играющие разделяются на пары (при 8 игроках) или на тройки (при 9). В поле все время остаются шестеро, а в город выходят парами (тройками), т.е. двое играют против шестерых по обычным правилам. Но при попадании в одного из игроков или нарушении правил пара (тройка) заменяется.

Ж. Лапта с выбыванием. Вариант 1. Проводится по основным правилам, но игрок, в которого попали мячом или выбежавший за боковую линию, выбывает из игры. Его можно вернуть, отдав одно очко (или два), заработанное командой. Команда не имеет права накапливать очки, если у нее есть еще не вернувшиеся игроки. Замена выбитых игроков запасными может проводиться сразу либо позже – по договоренности. В командах должно быть не более 8 человек. Побеждает та из них, которая набрала больше очков. Но игра может быть закончена досрочно, если в одной из команд остались двое игроков. Подсчет очков проводится с учетом оставшихся игроков. За каждого выбывшего снимается одно очко. Например, счет по окончании времени - 1 : -5. Это значит, что у первой команды выбыл один игрок, а у второй пять. Или: -6. У первой команды 17 очков, у второй осталось двое игроков, и встреча была остановлена досрочно.

Вариант 2. С помощью жеребьевки определяется команда, которая играет в городе первую половину или в течение всего периода, не меняясь. Но он может закончиться досрочно, если у «горожан» осталось меньше трех игроков (двое). Если у них некому бить, из игры выбывает любой игрок, а все остальные переходят в зону очередности и продолжают играть, получив по одной попытке удара. Подсчет очков, как и в первом варианте, но дополнительно учитывается сыгранное время, если период закончился досрочно.

Вариант 3. «С утра до вечера». Команда играет в городе до тех пор, пока не выбьют всех игроков. Учитывается время, в течение которого команда играла в городе. У кого оно больше – тот и победил. Можно сыграть один раз, т.е. пока каждая команда не побывает в городе, а можно играть до вечера.

3. Борьба квартетов. *Назначение игры* – игра предназначена для проведения соревнований среди студентов 1 – 2 курсов и является подводящей к лапте. Однако она может проводиться в любом возрасте и для других целей.

Условия игры – играют две команды по 4 (3) человека, периодически меняясь ролями. Одна команда выполняет перебежки в пределах площадки, другая салит перебегающих с помощью мяча, стараясь осалить возможно большее число игроков соперника. Игра проводится в спортивном зале 12 x 24 м, расстояние от линии города до линии кона 18 м (или в зале меньшего размера). Штрафная линия проводится параллельно линии города на расстоянии 2 м от нее. Боковыми линиями служат стены зала.

Правила игры. По жребию одна из команд располагается в поле, а другая – в городе, в зоне бегущих игроков. Любой игрок выходит в зону бьющего и выполняет удар со своего подбрасывания. В случае удачного удара (мяч попал в пол и залетел за штрафную линию или попал в лицевую стену) вся команда начинает перебежку за линию кона и возвращается обратно. Оставаться на кону нельзя. Если попытка неудачна, удар выполняет следующий игрок и т.д., но каждая команда на выполнение одной перебежки имеет всего 4 попытки удара. Если все 4 попытки неудачны, команда соперника получает 4 очка и перебежка считается использованной. Если перебежка выполнена с первой попытки, все остальные попытки пропадают.

Команда поля старается осалить мячом перебегающих. На кону салить нельзя. Передвижения с мячом в руках запрещены. Каждое касание мяча участником перебегающей команды дает очко команде поля. Дополнительно 2 очка команда поля получает за ловлю мяча с лета после удара.

Каждая команда выполняет 6 перебежек и 6 раз играет в поле. Смена команд осуществляется через каждые две перебежки.

Если команда города нарушает правила, команда поля получает дополнительное очко. Если команда поля – то попадание не засчитывается.

Побеждает команда, набравшая большее количество очков после выполнения 6 перебежек каждой из команд.