

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ШИРОКОЕ»
ТАТИЩЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 01
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАННО
зам. директора ВР
« 31 » августа 2023 г.
_____Медведева Т. А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КРУЖКА
«Лапта»**

**срок реализации программы : 1 год (34 часа)
возрастная категория: 3 — 4 классы**

Руководитель: Романова Т. В.

**с. Широкое
2023 г.**

История применения лапты в физическом воспитании, насчитывает многие столетия. Эта игра зародилась в России. И из поколения в поколения передавалась, дойдя и до наших дней. Разновидностей этой игры очень много. Известный русский писатель А.И.Куприн так писал о лапте: «Эта народная игра - одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужна находчивость, глубокое дыхание, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твёрдость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям, в этой игре нет места. Я усердно рекомендую эту игру не только как механическое упражнение, но и как безобидную игру – забаву, в которой вырабатывается товарищеская спайка: «своего выручай»».

И в настоящее время эту игру стали пропагандировать. В неё могут играть дети даже младшего школьного возраста, не зависимо от состояния здоровья. Для игры в лапту не требуется сложного инвентаря и оборудования. Достаточно иметь один мяч и биту, которую дети могут сделать самодельно.

Занятия проводятся на свежем воздухе, что благоприятно сказывается на состоянии здоровья детей.

Игра в лапту вызывает положительные эмоции такие как: радость победы, переживание и сопереживание и т.п.

Развиваются физические качества: быстрота, ловкость, меткость, общая выносливость, гибкость.

Укрепляются и формируются моральные и нравственные качества.

Спортивная лапта является хорошим подспорьем и на уроках лёгкой атлетики, при обучении бега и метания мяча.

Программа направлена :

- Создание условий для укрепления здоровья детей.
- Привлечение детей к систематическим занятиям физкультурой и спортом.
- Воспитание нравственных и волевых качеств.

Цель:

формирование у детей необходимых двигательных качеств, для оздоровления культуры тела.

Задачи:

- 1.Привлечение детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом.
- 2.Формирование у детей необходимых навыков и умений - практическое их применение.
- 3.Формирование потребности в здоровом образе жизни.
- 4.Воспитание чувства коллективизма, товарищества, взаимовыручки, трудолюбия.
- 5.Воспитывать уважение к старшим и младшим членам команды.

Учебно-тренировочный процесс направлен на развитие общей и специальной подготовки.

В него включены теоретические и практические занятия.

При обучении применяются: эстафеты, спортивные и подвижные игры, специальные упражнения, используются естественные силы природы т.к. занятия проводятся на свежем воздухе.

1 этап: «Обучение»

Задачи: 1. Привитие интереса к занятиям по спортивной лапте.

2. Укрепление здоровья.

3. Умение выполнять различные физические упражнения.

Дети должны знать:

1. Историю развития спортивной лапты.

2. Правила игры

Уметь:

1. Выполнять индивидуальные действия игрока.

2. Оказать первую помощь при травмах и ушибах.

3. Овладеть приёмами массажа и самомассажа.

2 Этап: «Совершенствование»

Должны знать:

1. Правила игры.

2. Особенности развития физических качеств на занятиях лаптой.

3. Приёмы самоконтроля.

Уметь:

1. Осуществлять судейство.

2. Применять индивидуальные, групповые технические и тактические приёмы игры.

Рационально регулировать нагрузку.

3 Этап: «Углубленное обучение»

Должны знать:

1. Значение и роль физической культуры для укрепления и сохранения здоровья человека.

2. Особенности организации и проведения соревнований по лапте.

3. Особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий лаптой.

Уметь: 1. Осуществлять судейство.

2. Самостоятельно проводить тренировки с младшими детьми.

3. Составлять индивидуальную программу занятий.

4. Анализировать игру.

Теоретический материал:

Историческая справка, изучение правил игры оказание первой мед. Помощи.

Техника перемещений

1. бег с изменением направления и скорости;

2. рывки по сигналу с максимальной скоростью;

3. игры в салки;

4. старт из различных положений;

5. прыжки со скакалкой;

6. повторный бег, многоскоки, бег спиной, боком, лицом по направлению движения.

Ловля и передача мяча

1. одной рукой от плеча, сверху, короткая, длинная;
2. в парах на месте с расстояния 6-20м.
3. тоже, но с перемещением вправо, влево, вперёд, назад;
4. в тройках на месте с двумя мячами или перемещаясь по кругу в заданном направлении, игроки образуют треугольник;
5. в четвёрках на месте (4 мяча) и в движении с двумя мячами - перемещение в сторону передачи;
6. в кругу, передача по кругу в одну сторону и в другую;
7. тоже, но мяч передаётся в любом направлении, любому игроку;
8. тоже, но с двумя, тремя мячами;
9. ловля и передача мяча в движении с осаливанием.

Удары по мячу (работа с битой)

1. имитация удара по мячу битой;
2. один набрасывает мяч, другой бьёт заданным способом;
3. тоже в тройках, один из игроков ловит мяч;
4. тоже в четвёрках, двое ловят мяч;
5. каждый игрок выполняет 2-3 серии ударов различными способами;
6. выполнение ударов серийно в заданном направлении;
7. удары в заданные сектора;
8. три команды: одна - подаёт, вторая - бьёт, третья – ловит;
9. соревнование на точность;

Общая физическая подготовка.

- бег на короткие и средние дистанции;
- бег с ускорением;
- игра «догонялки с мячом»;
- эстафеты;
- спортивные игры и др.

Тематическое планирование

№п /п	Содержание	Кол - во часов теории	Кол-во часов практики	Общее кол-во часов
1.	Теоретический материал			
2.	Общая физическая подготовка			
3.	Тактические взаимодействия игроков водящей команды			
4.	Тактические взаимодействия игроков бьющей команды			

5.	Учебная игра			
				Итого:34

Общая физическая подготовка.

- 1.специально беговые упражнения;
- 2.подвижные и спортивные игры;
- 3.эстафеты;
- 4.упражнения с отягощением;
- 5.силовая подготовка;
- 6.походы;

Тактические действия игроков бьющей команды.

1.Индивидуальные действия - Умение игрока правильно оценивать игровую ситуацию, выбрать момент для перебежки. Избрать тактически верный путь перебежки с города на кон и обратно. А также правильно принять решение для выполнения действий в момент смены полей, самоосаливание.

2.Групповые действия - 2-4 игроков во время осаливания товарища, а так же «отведение салки» в сторону во время осаливания для ударного финиширования одного из игроков своей команды.

3.Командные действия - Действия игроков всей команды в момент смены полей во время последнего удара. Прорывы после удара одним игроком «челнок».

Тактические действия игроков на поле.

1.Индивидуальные действия - Выбор места для ловли мяча в момент удара и выход на свободное место для получения передачи на осаливание игрока или подстраховку рядом стоящего партнёра.

2.Групповые действия - Взаимодействие 2,3-х игроков на подстраховке в момент удара или передачи мяча на осаливание соперника в зависимости от игровой ситуации.

3.Командные действия - Действия игроков всей команды в момент смены полей или на последнем ударе соперника или во время перебежек игроков и перебежки после последнего удара

1.Спортивные и подвижные игры, эстафеты.

2.Упражнения для развития силы:

- а) быстрое отжимание от пола;
- б) из упора лёжа резкое отталкивание от пола с хлопком руками перед собой;
- в) ходьба и прыжки на руках - ноги поддерживает партнёр;
- г) поднимание туловища из положения лёжа;
- д) толкание штанги, гири;
- е) метание набивного мяча;
- ж) подтягивание на перекладине;

3.Упражнения для развития гибкости:

- а) наклоны вперёд из положения о.с.

- б) наклоны к правой и левой ноге из положения - сидя на полу;
- в) стоя на коленях, прогнуться назад до касания головой пола;
- г) маховые движения ног.

4. Упражнения для развития ловкости:

Подбирая упражнения для развития ловкости можно использовать упражнения из акробатики – простые и сложные прыжки, кувырки, перевороты и т. п.

Игрокам, спасаясь от осаливания, приходится падать, поэтому включаются упр. по самостраховке. Подвижные игры включающие в себя рывки, увёртывание, быстрый бег, и т.п.

5. Упражнения для развития прыгучести:

- а) прыжки на одной и обеих ногах;
- б) прыжки с попеременным скрещиванием ног;
- в) прыжки с ноги на ногу;
- г) прыжки в высоту через естественные препятствия;
- д) прыжки с поворотом;
- е) опорные прыжки, игра чехарда;
- ё) прыжки со скакалкой.

Тактические действия водящей команды зависят от манеры игры противника. Самый сложный момент в игре водящей команды – осаливание. Чтобы оно было успешным полевой игрок должен:

1. Перехватив или поймав мяч, мгновенно оценить обстановку - если он находится близко от перебегающего, салить самому, если к нему ближе партнёр, передать мяч ему.
2. Осаливание производить по возможности, двигаясь на встречу противнику.
3. Стараться осалить противника в самом начале перебежки около линии кона или города, чтобы лишить возможности закончить перебежку других игроков.
4. При групповой перебежке, начав преследование одного из игроков, стараться осалить именно его. Изменение объекта осаливания рассеивает внимание полевых игроков, в результате чего может получиться, что они не сумеют осалить никого из перебегающих игроков.
5. При перебежках в ту или другую сторону салить в первую очередь игроков несущих очки.
6. Не владея мячом подстраховывать салящего, занимать наиболее выгодное место по отношению к перебегающему, на случай если партнёр передаст ему мяч. В игру должен включаться подающий.

Тактические действия бьющей команды

1. Отработка удара свечой.
2. Перебежки (следить, чтобы не забегали за боковую линию)
3. При перебежке в одиночку нельзя рисковать зря, останавливаться.
4. В бегущего попасть труднее, поэтому необходимо менять направление бега, запутывать игрока с мячом.
5. Если полевой игрок пытается осалить партнёра, необходимо помнить о страховке

6. Начиная перебежку из кона предварительно нужно выбрать место от куда бежать (чем дальше от мяча, тем легче закончить перебежку).

7. Будучи осаленным, стараться поймать мяч или перехватить мяч для контросаливания.

8. Тактика групповых перебежек - вначале переводят несколько игроков за линию кона, в городе несколько человек, имеющих право на перебежку. При удачно пробитом мяче игроки сразу бегут из города и с линии кона во всех направлениях. Перебегающие стараются отвлечь внимание противника от партнёров, несущих очки и дать им возможность закончить перебежку.

9. Любой из перебегающих, если стал объектом осаливания, должен как можно дольше уклоняться от осаливания, чтобы партнёры успели закончить перебежку.

10. Подстраховать партнёра, чтобы иметь возможность произвести обратное осаливание

Технические приёмы игры

1. Удары по мячу:

1. отработка удара плоской лаптой на заданное расстояние 10,20,30 м.

2. удар плоской лаптой – свечой;

3. удар в намеченный квадрат поля;

4. резаный удар плоской лаптой (держат лапту в момент удара под углом);

5. удар в даль обычной лаптой по мячу, подброшенному на среднюю высоту;

6. различные удары лаптой по заданию.

2. Броски, ловля мяча, осаливание:

1. бросок мяча рукой с боку;

2. бросок мяча из-за спины;

3. тоже на дальность и точность;

4. ловля двумя руками далеко летящего мяча;

5. тоже низко летящего мяча;

6. ловля мяча, летящего на разных уровнях одной рукой;

7. подбор катящегося мяча;

8. ловля одной и двумя руками отскакивающего мяча от стены;

9. тоже с броском мяча в намеченную на стене цель;

10. броски и ловля мяча в группах по 2-3 человека;

11. тоже в движении;

12. тоже со сменой места с различной скоростью движения;

13. тоже с броском мяча в прыжке, с поворотом;

14. тоже двумя мячами;

15. эстафеты простые, встречные, с преодолением препятствий и передачей мяча;

16. броски на точность в неподвижные мишени;

17. броски в движении с прыжка, с поворотом по передвигающейся мишени;

18. броски по мишени с передачей из различных положений - спереди, сзади, с боку;

19. передача мяча в движении по кругу с поражением по свистку находящегося в середин

Учебная игра

Отработка всех тактических действий, судейство, разбор и обсуждение игровых ситуаций.

Овладение в совершенстве технических приёмов игры.

Литература :

Кучера Г.М. Обучая лапте // Физическая культура в школе № 4 1998 с 29- 31
Спортивная лапта – правила игры, М. Экспериментальный центр «Игрофил»
1990

Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе М.В. Видякин-
Волгоград : Учитель, 2006

Григорьев В.М. Играйте в лапту! – М : физкультура и спорт 1988 – 32 с.

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА с. ШИРОКОЕ»
ТАТИЩЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № ____
от «__» _____ 2023 г.

СОГЛАСОВАННО
зам. директора ВР
«__» _____ 2023 г.
_____ Медведева Т. А.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ
«СОШ с. Широкое»
_____ И.И. Сошкина
«__» _____ 2023 г.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
КРУЖКА «Ляпта»**

Руководитель: Романова Т. В.

**с. Широкое
2023 г.**

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра.	1	
2	Ловля мяча. Игра.	1	
3	Передача мяча в парах на месте. Игра.	1	
4	Удар по мячу сверху .Игра.	1	
5	Ловля катящегося и низко летящего мяча. Учебная игра	1	
6	Передача мяча из различных исходных положений. Учебная игра	1	
7	Бросок мяча (осаливание) в цель. Учебная игра.	1	
8	Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1	
9	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра.	1	
10	Удар по мячу сбоку. Учебная игра.	1	
11	Бросок мяча в движущуюся цель. Учебная игра.	1	
12	Выбор места для ловли мяча после удара. Учебная игра.	1	
14	Сведения о строении и функциях организма. Ловля мяча отскочившего то пола. Учебная игра.	1	
15	Ловля и передача мяча в тройках. Учебная игра.		
16	Ходьба, бег, передвижение приставными шагами. Удар по мяче снизу. Учебная игра.	1	
17	Сочетание способов перемещения. Ловля мяча отскочившего от стены. Учебная игра.	1	
18	Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Передача мяча в движении. Учебная игра.	1	
19	Удар сверху в правую и левую половину зала. Учебная игра.	1	
20	Индивидуальные действия при страховке своих партнеров. Учебная игра.	1	
21	Ловля мяча в падении. Учебная игра.	1	
22	Бросок мяча в движущуюся цель. Учебная игра.	1	
23	Чередование способов ловли мяча. Учебная игра.	1	
24	Удар сбоку на дальность. Учебная игра.	1	
25	Действия защитников передней линии при ударе сверху. Учебная игра.	1	
26	Выбор места для перебежки. Учебная игра.	1	
27	Ловля и передача мяча. Действия игроков при осаливании его партнера. Учебная игра.	1	
28	ОФП. Индивидуальные действия при пропуске мяча летящего в его сторону. Учебная игра.	1	

29	Направление удара (вправо, влево, по центру). Учебная игра.	1	
30	Удар дальний. Взаимодействие игроков задней линии при осаливании. Учебная игра.	1	
31	Товарищеская встреча с СОШ №5. Учебная игра.	1	
32	СФП. Чередование способов удара по мячу. Учебная игра.	1	
33	Учебная игра.	1	
34	Контрольные испытания. Учебная игра.	1	

Лист корректировки

Номер	Содержание корректировки	Основание
-------	--------------------------	-----------

