

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лицей №179 Калининского района Санкт-Петербурга

ПРИНЯТА  
Педагогическим советом  
ГБОУ Лицей № 179  
Калининского района Санкт-Петербурга  
и рекомендована к  
утверждению  
Протокол от № 12  
от « 18 » июня 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор  
ГБОУ Лицей №179  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Л.А.Батова  
Приказ № 84  
от « 18 » июня 2020 г.



Рабочая программа  
дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы  
**ПО МИНИ-ЛАПТЕ**  
физкультурно-спортивной направленности

Возраст 12 – 15 лет  
Срок реализации: 1 год

Составитель программы:  
Шинкарев Михаил Николаевич,  
педагог дополнительного  
образования

Санкт – Петербург  
2020

**Особенность организации образовательного процесса первого года обучения** является формированием социально значимых знаний, умений и навыков, оказывающее комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровьесберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности.

Стоит отметить, что программный материал для групп первого года обучения должен быть представлен в виде тренировочных занятий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

При составлении блоков тренировочных занятий для групп первого года обучения, следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты упражнения из различных видов спорта. На этом этапе основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняются. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, то в конце учебного года рекомендуется увеличивать количество часов, отводимых на техническую подготовку.

Большое внимание уделяется развитию скоростных качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо учитывать, как трансформируются в тактические действия и приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с битой и мячом. В группах первого года обучения в учебно-тренировочных занятиях периодизация годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период предшествующий проведению соревнований осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, приобретая необходимый соревновательный опыт.

#### **Цель программы:**

- приобщение к здоровому образу жизни через умение трудиться;
- повышение спортивного мастерства;

#### **Задачи программы:**

##### **обучающие:**

- обучить правильно, выполнять технические приемы игры;
- обучить основным тактическим взаимодействиям;
- обучить правилам соревнований;
- обучить основам познавательной деятельности;
- обучить технико-тактическим приемам игры.

##### **развивающие:**

- развить образное мышление;
- развить умение выражать своё отношение к сопернику и партнерам через игру;
- развить физические данные организма;
- развить морально-волевые качества.

##### **воспитательные:**

- воспитать культуру поведения на площадке, в общественных местах;
- воспитать коммуникабельность, взаимопонимание;

- воспитать достойное поведение в коллективе;

**По окончании обучения обучающиеся должны**

**знать:**

- правила техники безопасности;
- основы здорового образа жизни;
- основы судейства мини-лапты;
- правила соревнований по мини-лапте;
- правила оказания первой помощи;
- основы технико-тактической подготовки в мини-лапте;
- правила игр с использованием бросков и перебежек;
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений

**уметь:**

- соблюдать правила техники безопасности;
- вести здоровый образ жизни;
- судить соревнования по мини-лапте;
- организовать простейшие соревнования по мини-лапте и участвовать в них;
- оказывать первую помощь;
- использовать основы технико-тактической подготовки;
- играть в подвижные игры с бросками и перебежками;
- выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений

**1-й год обучения направлен на реализацию полученных знаний, улучшение физических кондиций, достижение результата в соревнованиях, а также на решение тактико-технических задач, знакомство с психологической и восстановительной подготовкой спортсмена.**

**Учебный план 1 года обучения**

№	Тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Опрос
2	Общая и специальная	27	7	20	Тест
3	Техническая подготовка	18	3	15	Тест
4	Тактическая подготовка	16	4	12	Зачет
5	Учебные и тренировочные игры	27	10	17	Опрос
6	Участие в соревнованиях	18	3	15	Тест
7	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	Опрос
	<b>Итого:</b>	<b>108</b>	<b>28</b>	<b>80</b>	

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата по плану
1	Вводное занятие, инструктаж по ТБ	3	
2	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
3	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
4	Соревнования по мини-лапте	3	
5	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
6	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
7	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
8	Соревнования по мини-лапте	3	
9	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
10	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
11	Соревнования по мини-лапте	3	
12	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
13	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
14	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
15	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
16	Соревнования по мини-лапте	3	
17	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
18	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
19	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
20	Соревнования по мини-лапте	3	
21	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
22	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
23	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
24	Соревнования по мини-лапте	3	
25	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
26	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
27	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
28	Соревнования по мини-лапте	3	

29	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
30	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
31	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
32	Соревнования по мини-лапте	3	
33	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
34	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
35	Физ.подготовка.Технико-тактическая подготовка.Учебная игра.	3	
36	Соревнования по мини-лапте	3	

## **Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы второго года обучения:**

### **№1. Вводное занятие**

*Теория.* Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование и тестирование детей. Форма, время, место занятий. Цели и задачи программы на учебный год. Мини-лапта в Санкт-Петербурге и России.

*Практика.* Подвижные игры.

### **№2. Общая и специальная физическая подготовка**

*Теория.* Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей систем организма.

Краткая характеристика средств общей физической и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий.

Возрастная периодизация развития двигательных способностей. Средства и методы воспитания основных двигательных качеств.

*Практика.* Упражнения, направленные на развитие выносливости, ловкости, быстроты, гибкости, силы. Сочетание упражнений в движении и на месте. Тестирование уровня физической и специальной подготовленности. Подвижные игры с элементами бега и бросков мяча.

### **№3. Техническая подготовка**

*Теория.* Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов игры. Анализ выполнения технических приемов, выполняемых в различных игровых ситуациях. Контрольные упражнения по технической подготовке для юных игроков в лапту. Основные ошибки в технике игры, пути их устранения.

Технические элементы игры. Применение технических элементов игры, их разновидность.

*Практика.* Отработка различных способов перемещений. Отработка передач и ловли мяча на месте и в движении. Отработка подач мяча.

Отработка отбивания мяча. Отработка индивидуальных перебежек.

#### **№4 Тактическая подготовка**

*Теория.* Классификация тактики игры. Игра в нападении: удары битой, перебежки.

Командная тактика: атакующие комбинации одновременных действий из «кона» и «города».

Тактика игры в защите: расположение игроков «в линию», «веером». Ловля мяча и передача с задней линии в переднюю часть игрового поля.

Осаливание игроков «несущего два очка». Зависимость тактического построения игры от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков своей команды, от размера игрового поля, метеорологических условий и других факторов.

*Практика.* Отработка командных перемещений в защите. Отработка расположения игроков «в линию», «веером». Отработка ловли мяча и передачи с задней линии в переднюю часть игрового поля.

Обучение осаливанию игроков «несущего два очка».

Игровые упражнения.

#### **№5. Учебные и тренировочные игры**

*Теория.* Настройка на игру. Обеспечение уверенности в правильности подготовки. Разбор результатов игры.

*Практика.* Игры полным правилам с привлечением судей. Игры с отработкой поставленных задач. Игровые упражнения.

#### **№6 Участие в соревнованиях**

*Теория.* Настройка на игру. Разбор тактики игры соперников. Составление плана на игру. Разбор результатов игры.

*Практика.* Применение изученных тактических взаимодействий во время соревнований.

#### **№7 Итоговое занятие**

*Теория.* Подведение итогов года, награждение лучших занимающихся. Режим самостоятельных занятий в летний период.

*Практическая часть.* Подвижные игры с элементами бега и бросков мяча.

#### **По окончании 2 года обучения учащиеся должны знать:**

- правила техники безопасности;
- жесты судей;
- правила соревнований по мини-лапте;
- принципы распределения сил во время перебежек;
- виды тактических построений;

– комплексы общеразвивающих и специальных упражнений

**уметь:**

- соблюдать правила техники безопасности;
- применять жесты судей при судействе тренировочных и учебных игр;
- организовать простейшие соревнования по мини-лапте и участвовать в них;
- распределять силы во время игры и перебежек;
- участвовать в различных тактических построениях;
- выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений.

**Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы:**

№	Тема	Формы проведения занятий	Методы и приёмы	Дидактические материалы	Используемое оборудование	Форма подведения итогов
1	Вводное занятие.	Теоретическое, инструктаж, беседа практическое	Метод: словесный, наглядный, Прием: объяснение	<u>Методическая литература:</u> специальная литература справочные материалы, картинки		
2	Общая и специальная физическая подготовка.	Практическое, инструктаж, беседа	Метод: словесный, наглядный, практический Прием: объяснение, демонстрация, выполнение упражнений	<u>Методическая литература:</u> специальная литература, карточки, схемы,	Спортивный инвентарь. Мячи, биты, фишки, флажки, свисток, карточки	Тестирование, соревнование, сдача контрольных нормативов
3	Техническая подготовка	Практическое, инструктаж, беседа	Метод: словесный, наглядный, практический Прием: объяснение, демонстрация, выполнение упражнений	видеозаписи	Спортивный инвентарь. Мячи, биты, фишки, флажки, свисток, карточки	Кросс, контрольное тестирование
4	Тактическая подготовка.	Практическое, инструктаж,	Метод: словесный, наглядный,	<u>Методическая литература:</u>	Спортивный инвентарь.	Опрос



		беседа	практический Прием: объяснение, демонстрация, выполнение упражнений	специальная литература, видеозаписи, схемы,	Мячи, биты, фишки, флажки, свисток, карточки	
5	Учебные и тренировочные игры	Практическое, инструктаж, беседа	Метод: словесный, наглядный, Практический, соревновательный Прием: объяснение, демонстрация, выполнение упражнений	Схемы	Спортивный инвентарь. Мячи, биты, фишки, флажки, свисток, карточки	Соревнования, контрольное тестирование
6	Участие в соревнованиях	Практическое, инструктаж, беседа	Метод: словесный, практический, соревновательный Прием: объяснение, выполнение упражнений	Схемы	Спортивный инвентарь. Мячи, биты, фишки, флажки, свисток, карточки	Соревнования, контрольное тестирование
7	Итоговое занятие	Практическое, беседа	Метод: словесный, наглядный, практический Прием: объяснение, демонстрация, выполнение упражнений	карточки достижений	Спортивный инвентарь. Мячи, биты, фишки, флажки, свисток, карточки	контрольное тестирование

