

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 14 – 15 лет

Составитель программы:  
Шинкарев Михаил  
Николаевич,  
педагог дополнительного  
образования

Санкт – Петербург  
2020

## **Пояснительная записка**

Программа мини-лапте относится к **физкультурно-спортивной направленности**. По уровню освоения программа является **базовой**

**Актуальность** дополнительной общеобразовательной программы по мини-лапте состоит в том, что она способствует удовлетворению потребностей в разнообразной физической активности, азарте и желании достичь успеха, выработки уверенности в себе, чувству безопасности, самоутверждению, реализации потребностей в социальных контактах с людьми всех возрастов, творческому самовыражению, формирует дух товарищества и взаимовыручки. Знакомство с игрой гармонично развивает у детей основные физические качества, что в дальнейшем выражается в интересе к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

**Отличительная особенность программы от уже существующих** в том, что она адаптирована для детей среднего школьного возраста. Широко используются различные игры на местности, а также в камеральных условиях. Подача материала в игровой форме раскрепощает ребёнка, снимает напряжение в общении, способствует лучшему усвоению предложенного материала. Программа «Мини-лапта» 3 года обучения предназначена для детей 14 -15 лет. Набор в секцию осуществляется на добровольной основе. Основное условие – **отсутствие медицинских противопоказаний**.

### **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;

### **Система формы контроля уровня достижений учащихся**

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в соревнованиях различного уровня. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

### **Нормативы по физической и технической подготовке игры в мини-лапту**

Упражнения	14 лет		15 лет	
	Юн.	Дев.	Юн.	Дев.
Бег 30м (сек)	5,6	6,0	5,3	5,8
Бег 2000м (мин)	10,15	12,40	9,20	11,20
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	18	12	27	15
Прыжок в длину с/м (см)	170	160	190	165
Метание малого мяча на дальность (м)	28	26	35	32
Удары по мячу битой ударом сверху (м)	25	23	40	38
Подача мяча из 10	6	6	8	8

### **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

**2.Календарно-тематический план  
3 года обучения**

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

34	Соревнования по мини-лапте	2	
35	Технико-тактическая подготовка	1	
36	Физ.подготовка. Учебная игра	2	
37	Технико-тактическая подготовка	1	
38	Соревнования по мини-лапте	2	
39	Технико-тактическая подготовка	1	
40	Физ.подготовка. Учебная игра	2	
41	Технико-тактическая подготовка	1	
42	Физ.подготовка. Учебная игра	2	
43	Технико-тактическая подготовка	1	
44	Физ.подготовка. Учебная игра	2	
45	Технико-тактическая подготовка	1	
46	Соревнования по мини-лапте	2	
47	Технико-тактическая подготовка	1	
48	Физ.подготовка. Учебная игра	2	
49	Технико-тактическая подготовка	1	
50	Физ.подготовка. Учебная игра	2	
51	Технико-тактическая подготовка	1	
52	Физ.подготовка. Учебная игра	2	
53	Технико-тактическая подготовка	1	
54	Физ.подготовка. Учебная игра	2	
55	Технико-тактическая подготовка	1	
56	Соревнования по мини-лапте	2	
57	Технико-тактическая подготовка	1	
58	Физ.подготовка. Учебная игра	2	
59	Технико-тактическая подготовка	1	
60	Физ.подготовка. Учебная игра	2	
61	Технико-тактическая подготовка	1	
62	Физ.подготовка. Учебная игра	2	
63	Технико-тактическая подготовка	1	
64	Соревнования по мини-лапте	2	
65	Технико-тактическая подготовка	1	
66	Физ.подготовка. Учебная игра	2	
67	Технико-тактическая подготовка	1	
68	Физ.подготовка. Учебная игра	2	
69	Технико-тактическая подготовка	1	
70	Физ.подготовка. Учебная игра	2	
71	Итоговое занятие	1	
72	Соревнования по мини-лапте	2	

**Содержание дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программы первого года обучения:**

**№1. Вводное занятие**

*Теория.* Собеседование с родителями и детьми Инструктаж по технике безопасности. Анкетирование и тестирование детей. Форма, время, место занятий. Цели и задачи программы на учебный год. Мини-лапта как вид спорта. История возникновения игры.

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

*Практика.* Обучение различным способам перемещений. Обучение передачам и ловле мяча на месте и в движении. Обучение подаче мяча. Обучение отбиванию мяча. Обучение перебежкам.

## **№4. Тактическая подготовка**

*Теория.* Основные принципы тактических построений в защите. Взаимосвязь отбивания мяча и перебежки.

*Практика.* Обучение командным перемещениям в защите. Обучение индивидуальным и групповым перебежкам.

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

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

*Практика.* Игры по упрощенным и полным правилам. Игры по заданным параметрам.

## **№6. Участие в соревнованиях**

*Теория.* Настройка на игру. Разбор тактики игры соперников. Составление плана на игру. Обеспечение уверенности в правильности подготовки. 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 3 года обучения, обучающиеся должны знать:**

- правила техники безопасности;
- основы здорового образа жизни;
- основы тактики игры;
- правила соревнований по ориентированию;
- правила оказания первой помощи;
- комплексы общеразвивающих и специальных упражнений.

**уметь:**

- применять правила техники безопасности;
- вести здоровый образ жизни;
- применять тактические знания игры;
- организовать простейшие соревнования по мини-лапте и участвовать в них;
- оказывать первую помощь;
- выполнять комплексы общеразвивающих и специальных упражнений.

**Материально-техническое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы:**

1. Спортивная площадка (игровой зал)
2. Баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные, футбольные мячи.
3. Фишки.
4. Флажки.
5. Гимнастические маты.
6. Гимнастические скамейки.
7. Гимнастическая стенка.
8. Скакалки.
9. Секундомер.
10. Свисток.
11. Протоколы.
12. Биты круглые и плоские.
13. Обручи.
14. Эспандеры.
15. Ростомер.
16. Рулетка.

**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, беседа	Метод: словесный, наглядный, практический	<u>Методическая литература:</u> специальная	Спортивный инвентарь. Мячи, биты,	Опрос



			Прием: объяснение, демонстрация, выполнение упражнений	литература, видеозаписи, схемы,	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

### Список литературы для педагогов:

1. [Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте.](#) - М.: ФиС, 1986.
2. [Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания.](#) Программа для педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.
3. [Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г.](#) и др. [Народная игра лапта.](#) - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2003.
4. [Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков.](#) - Уфа: БГПИ, 1996.
5. [Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта:](#) Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. - Уфа: БГПУ, 2000.
6. [Костарев А.Ю. Программа курса "Русская лапта".](#) - Уфа: Изд-во БГПУ, 2001.
7. [Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки:](#) Учеб. пос. для ИФК. - Киев: Вища школа, 1984.
8. [Теоретическая подготовка юных спортсменов](#) /Под общ.ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 1981.
9. Ноздрин А. М. «Русская лапта в сельской общеобразовательной школе». 2008 г.
10. Валиахметов Р. М. «Лапта» 2007 г.
11. Ковалёв В.Д., Ткаченко В.Д «От русской лапты к софтболу» 2009г.
12. Организация работы спортивных секций в школе. Автор-составитель А. Н. Каинов. 2009 г.