

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОДОЕВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Программа принята
решением педсовета
протокол № 2
от 27 августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКУДО «Одоевская ДЮСШ»
А.Ю. Мотунов
Приказ от 01.09.2026 г. № 25



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ПО ЛАПТЕ**

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: среднее (полное) общее образование
Срок реализации программы: 1 год
Составитель: педагог ДО Косарев С.Н.

п. Одоев
2026

Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик программы
1.1. Пояснительная записка.
1.2. Содержание программы
1.3. Планируемые результаты освоения программы
2. Комплекс организационно-педагогических условий
2.1. Календарный учебный график
2.2. Условия реализации программы
2.3. Методические материалы
2.4. Программа воспитания
3. Список литературы

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Лапта. Первые шаги» (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем образования детей».

Общеразвивающая программа составлена на основе программы «Русская лапта» и адаптирована для работы в МКУДО «Одоевская ДЮСШ» Одоевского района.

Отличительной особенностью программы СОГ «Лапта» является то, что она даёт возможность научиться грамотно играть в лапту ребенку от 6 и до 17 лет в малогабаритных сельских школах.

Программа содействует решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Помимо сохранения народных традиций, игра «Лапта» оказывает большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у обучающихся. Так, П.Ф. Лесгафт, создавший научно обоснованную систему физического воспитания, рассматривал народные игры как одно из действенных средств физического развития и воспитания.

Актуальность программы определяется социальным заказом муниципалитета в изучении и популяризации данного вида спорта на территории Одоевского района.

Эта игра не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специально фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность. Для игры необходимы игровая площадка размером 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину с травяным или искусственным покрытием, цельнодеревянная бита длиной 60-110 см, весом не более 150 г и теннисный мяч.

Лапта — игра командная. Каждая команда согласно действующим правилам состоит из 10 игроков (6 в поле). Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В лапте в отличие от других командных игр не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лёта мячи.

Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. В связи с тем, что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в лапте спортсменов различают по амплуа. В нападении это первый бьющий, второй бьющий, третий бьющий, четвертый бьющий,

пятый бьющий и шестой бьющий; в защите — подающий, правый ближний, левый ближний, центральный, правый дальний и левый дальний защитники.

В настоящее время в России активно развиваются несколько направлений лапты:

- большая лапта (на открытой площадке);
- мини-лапта в помещении;
- мини-лапта на пляже;
- мини-лапта на снегу.

В мини-лапте команда согласно действующим правилам состоит из 8 игроков (5 в поле).

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Данная программа рассчитана на 1 год обучения, 234 ч. в год. Занятия проводятся 3 раза в неделю по 2 часа.

Формы обучения

Программа реализуется в очной форме. В случаях возникновения карантина, отмены занятий в связи с неблагоприятными погодными условиями и др. применяются дистанционные формы обучения в виде онлайн тренировок, предоставлении лекционного материала в электронном виде. Основу образовательного процесса с применением дистанционных технологий составляет целенаправленная интенсивная самостоятельная и самоконтролируемая работа самого учащегося.

Основными формами организации занятий являются учебно-тренировочные занятия, товарищеские встречи, соревнования муниципального уровня, а также участие команд ДЮСШ в региональных и федеральных соревнованиях.

Тренировочные занятия проходят в следующих формах: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Цель программы состоит в

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья обучающихся и развитие физических качеств;
- подготовка спортсменов для сборных детских и юношеских команд;
- формирование убеждений и потребности в здоровом образе жизни.

Задачи программы

Образовательные:

- обучение основам знаний по анатомии, физиологии и гигиене человека, профилактике травматизма.
- расширение объёма знаний о различных видах двигательной активности, освоение техники движений.

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, формирование характера, утверждение активной жизненной позиции, оптимизма;
- воспитание умения самосовершенствоваться;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование навыков организации повседневной физической активности;

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости и т.д.) и умений рационально использовать их в различных условиях;
- развитие интеллектуальных и нравственных способностей.

Главная задача программы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических сил юных спортсменов, преумножении национальных традиций Тульской области и Одоевского района. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.

Занятия по программе направлены на общее развитие детей, их физической подготовки, приобщение к спорту и ознакомлению с игрой. Так же группы могут быть открыты в малочисленных школах с большим возрастным разбросом детей для популяризации игры в районе. Возрастной состав группы может быть от 6 и до 17 лет.

Особенности организации образовательного процесса: на обучение принимаются дети 6-17 лет без предварительного просмотра и отбора, обучение проводится на бюджетной основе, программа предусматривает проведение теоретических и практических занятий, участие в соревнованиях и спортивно-массовых мероприятиях.

1.2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Раздел 1. Техника безопасности	2	2	-
2	Раздел 2. Основы теоретических знаний	16	16	-
3	Раздел 3. Общая физическая подготовка	54	14	40
4	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	50	10	40
5	Раздел 5. Техническая подготовка	46	14	32
6	Раздел 6. Тактическая подготовка	26	8	18
7	Раздел 7. Учебные и тренировочные игры	10	-	10
8	Раздел 8. Участие в соревнованиях	30	-	30
	Итого	234 часа	64 часа	170 часов

Содержание учебного плана

Раздел 1. Техника безопасности (2 часа)

Теория (2 ч.): Правила поведения в спортивном зале и на спортивных площадках. Техника безопасности при выполнении различных технических действий. Правила поведения на занятиях и соревнованиях по лапте и другим видам спорта.

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ

Причины возможного травматизма при обучении игре в лапту:

1. Слабая дисциплина;
2. Переутомление игроков;
3. Болезненное состояние (температура, сильный насморк и т. д.);
4. Участие в соревнованиях детей из специальной подготовительной медицинских групп без разрешения врача;

5. Наличие у игроков предметов, попадание по которым может привести к травме: часов, цепочек, браслетов, металлических или пластмассовых заколок и т. п.
 6. Слабое владение техникой игры;
 7. Слишком близкое расположение игроков от бьющего;
 8. Пренебрежение разминкой перед игрой;
 9. Несоответствие формы одежды погодным условиям отсутствие спортивной обуви;
 10. Наличие на площадке посторонних предметов: скамеек у лицевых стен и другого оборудования (в зале), камней, палок и т. п. (на улице);
 11. Игра на скользкой площадке или в обуви со скользящей подошвой;
 12. Слабое судейство, допускающее нарушение правила вольности в поведении игроков.
- Необходимо помнить и о том, что ребенок не уменьшенная копия взрослого: то, что хорошо получается у взрослых, совсем иначе может выглядеть у детей.

В предлагаемых правилах игры в лапту учтены все условия, которые позволяют обходиться практически без травм.

Например, для избежания травм при подаче мяча введены следующие условия:

1. Подбрасывание мяча выполняется самим бьющим игроком, так как:

- лапта вылетает при ударе по мячу (если ребенок слаб физически или плохо владеет техникой), а игрок, набрасывающий ему мяч, стоит как раз со стороны бьющей руки;
- игрок непредсказуемо бросает лапту перед началом перебежки и может травмировать набрасывающего или стоящих рядом игроков.

2. Расположение игроков города в строго определенных зонах (по предыдущей причине).

3. Имеется штрафная зона, которая предохраняет водящих от сильного удара мячом и от самой лапты в случае ее вылета из рук бьющего.

Педагогу также необходимо систематически и комплексно готовить ребенка к игре, что позволит ему приобрести определенные навыки и опыт и избежать травм.

Учет всего вышесказанного позволяет сделать игру практически безопасной. Однако предусмотреть все возможное в работе с детьми трудно.

Поэтому всегда надо быть готовым своевременно и правильно оказать первую помощь еще до прихода врача. Однако, как бы вы ни были компетентны, всегда лучше обратиться к помощи специалиста. Не надо бояться лишний раз набрать «03» и вызвать «Скорую», так как в отношении здоровья детей лучше перестраховаться, чем не досмотреть.

Ни в коем случае нельзя отправлять получившего легкую травму ребенка в медицинский пункт одного. Сопровождение необходимо, поскольку получившие травму дети часто боятся идти к врачу, или по дороге состояние их может ухудшиться.

Раздел 2. Основы теоретических знаний (16 часов)

Теория (16 ч.): Влияние занятий лаптой на строение и функции организма ребенка. Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий физической культурой и спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств: силы, быстроты, ловкости, гибкости, выносливости, координационных способностей, формирование правильной осанки и гармонического телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена. Общее понятие о гигиене физической культуры и спорта. Личная гигиена спортсмена: рациональный распорядок дня, уход за телом. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Гигиенические основы режима труда и отдыха юного спортсмена. Основные элементы режима для их выполнения.

Содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Физическая культура и спорт в России. Разрядные нормы и требования по русской лапте.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (54 часов)

Теория (14 ч.): Понятие общей физической подготовки. Элементарные знания о строении человеческого тела. Скелет человека. Суставы. Части рук и ног. Мышцы. Работа

мышц в разных суставах. Осанка. Техника проверки осанки. Определение уровня развития физических качеств. Тест на силу мышц рук и ног. Тест для определения выносливости. Тест для определения гибкости. Самоконтроль. Определение нагрузки. Определение пульса.

Практика (40 ч.): Общая физическая подготовка для всех возрастных групп (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. В различных исходных положениях (наклоны, повороты, вращения туловища) в положении лежа – поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями. Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приволакивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание. Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (50 часов)

Теория (10 ч.): Значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практика (40 ч.): Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов номеров», «Рывок за мячом», «К своим флажкам» и т.д. Стартовые рывки к мячу с последующим осаливанием и броском мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, удар битой по мячу с последующим рывком по прямой).

Развитие ловкости предлагает специальную тренировку с использованием следующих методических приемов:

- а) необычных исходных положений;
- б) зеркального выполнения упражнений;
- в) изменения скорости, темпа движений и их пространственных границ;
- г) смены способа выполнения упражнений;
- д) усложнения упражнений дополнительными движениями;
- е) изменения противодействия занимающихся при групповых и парных упражнениях.

При подборе упражнений для развития быстроты следует выполнять следующие требования:

- 1) техника тренировочного упражнения должна быть относительно проста и хорошо освоена;
- 2) темп выполнения упражнений должен быть максимальным: продолжительность выполнения одного упражнения не должна превышать 10-15 сек, с уменьшением темпа и скорости движения тренировку нужно прекращать;

3) время отдыха между упражнениями (или сериями одного упражнения) должно обеспечивать практически полное восстановление организма (для этого используются сходные по структуре движения малой интенсивности).

В процессе развития силы необходимо решить следующие основные задачи:

а) обеспечить разностороннее развитие или сохранение в необходимой мере силовых способностей, создающих предпосылки для специфических проявлений их в лапте, а также для успешного освоения технико-тактических действий;

б) обеспечить развитие специфических для лапты силовых способностей, необходимых для успешного освоения двигательных действий.

В качестве основных средств развития аэробной выносливости следует широко применять самые разнообразные циклические упражнения: ходьбу (особенно пешие походы на дальние расстояния или в горы), бег (по стадиону, кроссы по пересеченной местности и по специально подготовленной трассе с преодолением препятствий прыжками, нырками, уклонами, поворотами и т.п.); гребле, спортивные и подвижные игры.

Для развития специальной выносливости используются специализированные игровые комплексы, специально-подготовительные упражнения: учебные, тренировочные, контрольные и соревновательные игровые элементы; подобранные и организованные с учетом представленных рекомендаций и физиологических режимов.

Развития координации: разнообразные движения рук и ног в различных сочетаниях; ходьба спиной вперед, ходьба с изменением направления, вращения на месте, повороты; упражнения в равновесии, подвижные игры и эстафеты;

Развития гибкости: маховые, наклонные движения, шпагаты, мостики; подвижные игры с использованием статических поз; комплексы общеразвивающих упражнений (ОРУ) для гармоничного развития основных мышечных групп; элементы различных видов спорта: легкой атлетики, гимнастики, спортивных игр, подвижные игры.

Раздел 5. Техническая подготовка (46 часов)

Теория (14 ч.): обучение технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой игры, приобретение ими специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Практика (32 ч.): Техника передвижения. Удары по мячу битой. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Техника игры подающего. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Удары по мячу битой. Удары сверху (топориком). Удар снизу (хвост бобра). Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Ловля и передача мяча над собой на разной высоте и о стенку. Отработка навыков в парах, тройках, четвёртках, пятёрках, шестёрках (конверт). Ловля и передача после различных ударов. Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадом (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт с падением: головой вперёд; ногами вперёд; кувырок вперёд; падение с перекатом.

Техника передвижения: бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугам, изменением направления и скорости.

Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега.

Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Удары по мячу битой. Удары сверху (топориком). Удар снизу (хвост бобра). Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле.

Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Ловля и передача мяча над собой на разной высоте и о стенку. Отработка навыков в парах, тройках, четвёртках, пятёрках, шестёрках (конверт). Ловля и передача после различных ударов.

Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт с падением: головой вперёд; ногами вперёд; кувырок вперёд; падение с перекатом.

Техника игры подающего. Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте

Техника защиты включает в себя:

Стартовую стойку, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовую стойку игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук.

Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения.

Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук.

Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернутся), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего "свечой".

Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м) с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х метрах от игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х метрах от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мячу, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал). Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся крупным и небольшим мишеням. Стоя к ним лицом и спиной. Броски в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увертывание. Броски правой и левой руками по движущимся мишеням.

Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

Подача мяча на различные высоты (от 50см до 3 м). подача мяча с помощью ног, за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал на ладонь). Передача мяча на точность приземления.

Техника нападения включает в себя:

Стартовая стойка - положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом сверху, сбоку, "свечой". Стартовая стойка игрока готовящегося к перебежке (высокий старт).

Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой.

Удар сбоку. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Удары на дальность. Удар битой на расстоянии 10 м (удар «подставкой»). Удар, после которого мяч летит по низкой траектории. Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1 метра, 1,5 метра. Удары битой на заданное расстояние. Удары битой в заданные зоны.

Удар «свечой». Выбор биты. Способы держания биты. Способы удара битой: локтевой, плечевой. Удары по низко подброшенному мячу. Удары по высоко подброшенному мячу. Удары в заданные зоны, удары на точность приземления. Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии, количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперед: прыжки, бег, остановка. Сочетания способов перемещения. Старты на 30 метров, 60 метров, с максимальной скоростью. Бег 100 метров с разделительным стартом (пробежать 50 метров со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 метров бежать с максимальной скоростью в обратном направлении).

Челночный бег 10×10 метров. Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), оббегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.). Зигзагообразный бег и бег по дуге.

Акробатические упражнения. Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.). Перевороты из различных положений: сальто вперед назад в группировке. Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами. Разнообразные прыжки: в длину, в высоту (с места, с разбега).

Самоосаливание. Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 метр. Бег 100 метров (50 метров по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться 50 метров обратно при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор).

Поскольку в младшем возрасте дети ещё не могут длительно сосредоточиться на изучении отдельных игровых приёмов, нужно чаще менять задание, шире использовать игровую форму, которая подразумевает использование подвижных игр, эстафет, выполняющих роль подготовительных и подводящих упражнений. В подвижных играх осваиваются технические приёмы, составляющие основу игры в спортивную лапту.

После того, как занимающиеся овладели комплексом подводящих упражнений, целесообразно перейти к упрощенному варианту игры.

Упрощения можно достичь, увеличивая количество игроков, уменьшая длину площадки, приближая линию штрафной зоны, увеличивая число попыток при выполнении удара, упрощая правила игры и т.п.

В связи с тем, что основные трудности на начальном этапе обучения у детей возникают при изучении удара по мячу битой, то бита поначалу применяется плоская, шириной до 15 см, сделанная из лёгких пород дерева, так как частые промахи при выполнении ударов ведут к резкому снижению моторной плотности занятия, снижают положительный эмоциональный фон и как следствие – ведут к потере игроками азарта и интереса к игре.

Процесс овладения двигательными действиями всегда протекает параллельно с исправлением ошибок и неточностей, вкрадывающихся в изучаемые движения. Они вызываются целым рядом причин, постоянно присутствующих при обучении. В каждом конкретном случае нужно выявить истинную причину и постараться устранить её.

Обучение игровым приёмам в лапте строится на основе учёта общих закономерностей формирования двигательных навыков.

Всесторонняя техническая подготовка служит основой для осуществления тактических действий. Чем выше техника учащихся, тем успешнее они смогут решать тактические задачи.

Раздел 6. Тактическая подготовка (26 часов)

Теория 8 ч.: формирования системы способов ведения игры. Способы развития умений и навыков, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами. Виды тактических рисунков, задачи каждого игрока в защите и нападении.

Практика (18 ч.): Индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия без мяча.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на игровом поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника.

Выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа удара в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при групповой перебежке. Перебежки с города и кона. Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке.

Тактика защиты.

Уметь точно и своевременно выполнить короткую и среднюю передачи партнеру. Выполнять простейшие и сложные комбинации при осаливании соперника. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к осаливаемому сопернику. Умение оценить 9 игровую ситуацию и осуществлять перемещение без мяча при различных ударах по мячу соперников. Групповые действия

Тактика защиты

Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, сбоку, «свечой»).

Действия подающего при выносе мяча за линию дома.

Групповые действия. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху (вправо, влево). Действия игроков задней линии при ударах сбоку (вправо, влево). Взаимодействие подающего, центрального и правого (левого) дальнего защитников при выполнении перебежки с линии дома. Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона. Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. Взаимодействие игроков передней и задней линии при ударах «свечой».

Взаимодействие игроков задней линии при осаливании перебежчика.

Командные действия. Система игры в защите. Действия команды: а) при ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру);

б) при ударе сбоку и «свечой»;

в) проигрывающей матч;

г) в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар;

д) при одиночных перебежках соперника;

е) при групповых перебежках соперника;

ж) при ударе, когда мяч улетает за боковую линию;

з) при самоосаливании соперника. Взаимодействие подающего с игроками передней линии (правого и левого), центрального и игроками задней линии (правого и левого).

Раздел 7. Учебные и тренировочные игры (10 часов)

Практика (7 ч.): Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий. Переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Раздел 8. Участие в соревнованиях (30 часов)

Практика (30 ч.):

Участие в соревнованиях по мини-лапте, по лапте регионального и федерального уровней.

1.3. Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

- ✓ об особенностях зарождения, истории лапты;
- ✓ о физических качествах и правилах их тестирования;
- ✓ основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-лаптой и правила его предупреждения;
- ✓ основы судейства игры мини-лапты, лапты.

Обучающиеся должны уметь:

- ✓ выполнять нормативы по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- ✓ владеть тактико-техническими приемами мини-лапты;
- ✓ уметь организовать самостоятельные занятия мини-лаптой, а также, с группой товарищей;
- ✓ организовывать и проводить соревнования по мини-лапте в школе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Планируемые результаты изучаемого курса дополнительной образовательной программы:

Личностные результаты:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- сформированность чувств ответственности за конечный результат игры команды, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- потребность в безопасном, здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты:

- у обучающихся имеются выработанные коммуникативные способности и навыки эффективного общения;
- сформировано умение планировать, контролировать свое свободное время;
- сформировано умения понимать причины успеха\неуспеха команды и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- имеется навык продуктивного сотрудничества со сверстниками при решении задач внеурочной физкультурной деятельности.

Предметные результаты

- сформирован навык игры в командные виды спорта, в том числе лапта;
- выработан навык организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформирован навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- улучшены показатели по общей физической и специальной физической подготовке.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

№	Содержание занятий										Всего часов
		сен	окт	ноя	дек	янв	фев	мар	апр	май	
1.	Теоретическая подготовка	1		1	1	1	1	1	1		7
2.	Общая физическая подготовка	7	6	7	7	6	6	7	7	7	60
3.	Лапта	8	8	8	11	9	9	9	13		84
4.	Гимнастика, начальная акробатика	2		2	3	3	3	3	4		20
5.	Прыжки, метание разных мячей	2	3	3	2		2	3			15
6.	Строевые упражнения и спортивный шаг, бег	5	5								10
7.	Начальная лыжная подготовка				4	5	1				10
8.	Техника безопасности на занятиях	1				1					2
9.	Пионербол, волейбол			2				3	3	2	10
10.	Подвижные игры, эстафеты		1	3		2	2	2			10
11.	Врачебный контроль	1								1	2
12.	Контрольные испытания	2								2	4
	Всего часов	28	24	26	28	26	24	28	24	26	234

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Занятия по лапте проводятся на базе общеобразовательных школ района и ФОКа «Олимп им. Уварова». На основании договоров безвозмездного пользования имуществом для тренировочного процесса, используются 3 спортивных зала.

В благоприятные погодные условия занятия проходят на открытой спортивной площадке с травяным покрытием.

Инвентарь и оборудование

Игра в лапту не требует сложного инвентаря и оборудования. Для нее достаточно иметь один мяч и лапту (биту). Однако для обучения в условиях школы и проведения соревнований в зале или на улице необходимы:

1. Набор мячей для каждого занимающегося или для пары;
2. Лапта (бита) для каждого занимающегося или для пары, соответствующая их возрасту;
3. Веревки для разметки площадок;
4. Тара (приспособления) для переноски инвентаря;
5. Флажки для установки на площадке и для судей;
6. Накидки для отличия команд (1-2 комплекта по 7-8 штук);

7. Информационное табло;
8. Планшет для судьи-секретаря и карандаши.

Весь инвентарь для лапты можно изготовить своими силами, в том числе и мячи для тренировок.

На занятиях используются мячи теннисные, резиновые, поролоновые, хоккейные и мячи для метания (150-250 г.). Желательно, чтобы они отличались по цвету и были хорошо видны.

На улице лучше использовать теннисные мячи, так как они не теряют своих свойств при изменении температуры и влажности. Для тренировки и учебных занятий подойдут и разбитые теннисные мячи.

Резиновые мячи лучше использовать в спортивном зале, а также в случае отсутствия теннисных на улице. Эти мячи легче и мягче теннисных, что очень важно при игре на площадке, ограниченной стенами (меньше отскок и слабее удар при выбивании). По размеру они должны полностью или примерно соответствовать теннисным мячам.

Виды бит и их размеры уже приведены в правилах игры. Биты делаются из дощечек и для продления срока службы покрываются лаком или краской. Практика показывает, что при наличии бит на каждого занимающегося или хотя бы на пару при использовании определенной методики обучения отпадает необходимость в широких битах.

Для ограничения площадок в школьных условиях наиболее удобно использовать бельевые веревки, которые быстро убираются и раскладываются в нужном месте. С их помощью площадку делают любого размера в зависимости от целей урока, возраста, пола и количества игроков, а также можно быстро разметить несколько площадок (3-4 - поперек школьного футбольного поля). Вербка свободно кладется на землю и совершенно не мешает в игре, в случае искривления ее легко поправить. Для удобства хранения веревки предлагается специальное приспособление. Оно изготавливается из ДСП или тонкой фанеры.

Школьные площадки, как правило, универсальны. На многих проводится множество разнообразных игр, каждая из которых имеет свою разметку. Если же в зале или на площадке наносить все эти линии, то дети будут путаться. Это еще одна из причин, по которой применение веревок более удобно.

Но лучше всего на улице зарекомендовала себя разметка с помощью мебельной ленты. Она белого цвета, шириной 4 см. Укладывается в любом удобном месте и закрепляется гвоздями (120-150 мм) с самодельными или шиферными шляпками. Гвозди легко входят в грунт при нажиме ногой, прочно держат ленту и легко вынимаются. Такую разметку очень хорошо видно даже издали на любом покрытии. Она не портит площадку и не оставляет линий.

При наличии рекомендуемого количества инвентаря (прежде всего бит и мячей) возникает проблема с его переноской. Поэтому следует заранее побеспокоиться об этом. Для переноски инвентаря подойдут различные сумки, мешки, металлические корзинки и др.

Флажки могут быть любого цвета, но хорошо заметными. Их размеры приведены в правилах игры. Для удобства установки флажков снизу древка прикрепляется металлический стержень (Ø 6-8 мм), на конце заостренный. Он должен выступать на 5-10 см. Если этого не сделать, то флажок долго не прослужит - разобьется в верхней части от многократных ударов.

Для проведения одной игры необходимо 6 флажков. В школе лучше иметь 2-3 их комплекта, поскольку одновременно могут проводиться несколько игр.

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Цельнодеревянная бита длиной 60-110 см, весом не более 150 г	10 шт.
Теннисный мяч	10 шт.
Конусы	10 шт.
Свисток	1 шт.
Секундомер	1 шт.

Кадровое обеспечение

Реализацию данной программы обеспечивает педагог дополнительного образования, прошедший аттестацию на соответствие занимаемой должности.

Оценка качества реализации программы

Оценка качества реализации программы осуществляется с помощью спортивных соревнований, результативности участия обучающихся в физкультурно-спортивных мероприятиях. Эти мероприятия - важная часть образовательной деятельности по общеразвивающей программе.

2.3. Методические материалы

Обучение проходит в очной форме, в случае карантина обучение переводится на дистанционный режим по индивидуальным планам работы.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям лоптой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у воспитанников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у воспитанников образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы организации образовательного процесса: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формы организации учебного занятия: учебно-тренировочное, соревнования, занятие по сдачи контрольных нормативов, встреча с интересными людьми, просмотр видеоматериалов, занятие-анализ по разбору соревновательных моментов, открытое занятие.

Педагогические технологии образовательного процесса:

- технология игровой деятельности,
- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- здоровьесберегающая технология.

Структура построения учебно-тренировочного занятия.

Учебно-тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий спортсмена. Каждая часть занятия решает свои определённые задачи.

Вводная часть служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии. В этой части происходит начальная организация занятия: педагог знакомит занимающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения, проводит подготовку организма занимающихся (разминку, разогревание) к выполнению предстоящей повышенной нагрузки, создает благоприятный эмоциональный фон. На вводную часть в занятии отводится 15-20 мин.

Средства вводной части - объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения, ходьба, замедленный бег, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брус).

В основной части решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

Для эффективного решения всех перечисленных задач в основной части могут применяться самые разнообразные физические упражнения, а также средства и методы воспитания тех или других качеств спортсмена.

По времени основная часть может длиться от 20 мин до 3 час и более. Это зависит от квалификации спортсмена, целей и задач занятия.

Средства основной части - классические (соревновательные) и специально-вспомогательные упражнения с гирями, упражнения со штангой и другими отягощениями, упражнения на гимнастических снарядах, легкоатлетические упражнения (в основном, бег), ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры и другие вспомогательные упражнения из различных видов спорта.

Задачами заключительной части является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, задание на дом.

Наиболее характерные упражнения заключительной части - бег в умеренном темпе, ходьба, несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц и осанку, висы на перекладине или шведской стенке, разгружающие позвоночник после занятий с отягощениями.

Очень важно при построении тренировочного занятия не только правильно подобрать упражнения, но и определить последовательность их выполнения в каждой его части и обеспечить оптимальные связи между ними.

Существуют определённые требования к выполнению тренировочного занятия, которых должен придерживаться каждый занимающийся спортом.

- Делать общую и специальную разминку в течение 15-20 мин.
- Начинать занятия не ранее чем за 2 ч. после приёма пищи.
- Заниматься в удобной спортивной одежде и обуви.
- Не выполнять без разрешения педагога контрольные прикидки или сложные, ещё не освоенные упражнения с отягощениями.
- Не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий.
- Строго выполнять план тренировочных нагрузок.
- Не допускать перерывов в тренировочных занятиях без уважительной причины.
- Стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтролю, правилам соревнований.
- Регулярно проходить медицинское обследование.

2.4. План воспитательной работы

№	Название мероприятия	Сроки исполнения
1.	Внутришкольный турнир по мини-лапте «Здравствуй осень».	сентябрь.
2.	Товарищеские встречи по мини-лапте	октябрь.
3.	Открытый турнир по мини-лапте Одоевской ДЮСШ, посвященный Дню народного единства.	ноябрь.
4.	Турнир по мини-лапте, посвященный очередной годовщине освобождения п. Одоева от немецко-фашистских захватчиков.	декабрь.
5.	Традиционный Рождественский турнир по мини-лапте. Первенство. 11-12 лет	январь.
6.	Внутришкольный турнир по мини-лапте, посвященный Дню защитника Отечества.	февраль.
7.	Турнир по лапте 11-12 , 13-14 лет	Апрель, май
8.	Участие в областных соревнованиях, межмуниципальных турнирах, матчевых встречах со сверстниками из соседних районов.	согласно Положения.

3. Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 80 с.
2. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996. - 15с.
3. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. - Уфа: БГПИ, 1997. - 99с.
4. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Учебное пособие. - Сибай: Сибайский институт БГУ, 1999. - 111с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1988, 288с.
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. - Киев: Выща школа, 1984.
8. Психология и современный спорт. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
9. Теоретическая подготовка юных спортсменов /под общ.ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина - М.: Физкультура и спорт, 1981.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
11. Сайт «Лапта России»

Список литературы, рекомендованный обучающимся

1. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э. Народные подвижные игры: учеб.пособие.– М., 1990.

Список литературы, рекомендованный родителям

1. Черемисин В.П., Ермолаев Ю.А. Народные игры в системе воспитания детей и подростков: учеб.-метод. пособие. – МГАФК, 2004.