

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №35
с углубленным изучением отдельных предметов»

РАССМОТРЕНО
на школьном методическом совете
Протокол № 4
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 35»
_____ Е.Р. Питиримова
«01» сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

МИНИ-ЛАПТА

на 2023-2024 учебный год

Возраст обучающихся: 11-13 лет
Год обучения: 1
Группы № 1, 2

Составители:
Лебедев Артём Алексеевич,
педагог дополнительного образования,
Шивырталова Елена Ивановна,
методист

Ижевск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа (далее Программа) составлена на основе дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Мини-лапта» сроком освоения 1 год.

Сформированы 2 группы. Группы смешанные. Количественный состав группы – не менее 12-20 чел. (дети, имеющие допуск врача). Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа. Общий объем учебной недельной нагрузки составляет 4 часа, итого 144 часа в год.

Задачи:

Личностные:

- прививать интерес, развивать мотивацию к занятиям мини-лаптой;
- повысить уровень физической подготовленности;
- формировать навыки ЗОЖ.

Метапредметные:

- воспитывать ответственность, коллективизм, уважение к партнеру и сопернику;
- формировать чувство патриотизма;
- учить осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий.

Образовательные (предметные):

- развивать основные и специальные физические способности, необходимые для совершенствования игрового навыка и участия в соревнованиях;
- ознакомить с теоретическими основами мини-лапты;
- учить техническим и тактическим игровым приемам.

Планируемые результаты.

По итогам освоения программы у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные:

- приобретение стойкого интереса к занятиям мини-лаптой;
- повышение уровня физической подготовленности;
- активное ведение ЗОЖ

Метапредметные:

- активное проявление чувства ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- активная морально-нравственная позиция; чувство гордости за спортивные достижения страны.

Образовательные (предметные):

- улучшение показателей основных и специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка и умение демонстрировать их в полном объеме на соревнованиях;
- знание истории развития лапты;
- знание правил игры и соревнований;
- владение техническими элементами защиты, нападения и тактическими игровыми приемами.

Формы контроля

Педагогический контроль в процессе тренировочных занятий осуществляется по следующим основным формам: отношение занимающихся к тренировочному процессу; эффективность применяемых средств тренировки; состояние тренированности.

Контроль отношения обучающихся к занятиям осуществляется по данным учета посещаемости, по оценке поведения и деятельности занимающихся на занятиях. Критерием оценки служат данные о регулярности посещения занятий, степень проявления обучающимися в процессе занятий активности и самостоятельности, трудолюбия и настойчивости, сосредоточенности внимания и дисциплинированности.. Тренировочные нагрузки контролируются по трем направлениям: объему, интенсивности и переносимости нагрузок занимающимися. Интенсивность тренировочных нагрузок проверяется при помощи

условного определения интенсивности каждого упражнения и каждого тренировочного занятия (максимальная, средняя, малая).

Контроль эффективности применяемых средств учебно-тренировочного занятия ведется по разделам подготовки. Работа по физической (общей и специальной) и технической подготовке проверяется контрольными упражнениями и систематическими визуальными наблюдениями за качеством выполнения движений. Критерий оценки - соответствие показанных результатов в контрольных упражнениях плановым индивидуальным заданиям. Контроль тактической подготовки заключается в вынесении периодических оценок в упражнениях и играх. Критерий оценки - степень эффективности выполнения игровых действий в защите и нападении с учетом выполняемых игроками функций.

Психологическая подготовка контролируется педагогическим наблюдением, за проявлением игроками: целеустремленности, смелости и решительности в игровых действиях в защите и нападении; игровой выдержки и самообладания, воли в борьбе с утомлением при больших тренировочных нагрузках, чувства товарищества. Критерий оценки - степень проявления указанных качеств.

Контроль теоретической подготовки проводится на тестах и собеседованиях по темам. Степень знаний обучающихся является в данном случае критерием оценки.

Педагогический контроль в процессе соревнований осуществляется по следующим разделам: отношение участников к соревнованиям; выполнение отдельными игроками и командой тактического плана игры и эффективность их действий; технические показатели игроков и команды; переносимость игроками соревновательных нагрузок.

Отношение игроков к соревнованиям проверяется при помощи оценки поведения игроков до начала соревнований, в ходе игры и после, ее окончания. Критерием оценки служит степень проявления игроками дисциплинированности и инициативы во всех игровых действиях, игровой выдержки и самообладания, воли к победе.

Контроль выполнения отдельными игроками и командой в целом тактического плана игры и контроль их действий проводится выставлением оценок игрокам и команде за творческое претворение в игре индивидуальных, групповых и командных заданий и за успешность их действий в нападении и защите. Критерий оценки - степень выполнения игроками и командой тактического плана игры и степень успешности их действий в нападении и защите.

Технические показатели команды в целом и отдельных игроков контролируются с помощью основных технических показателей: бросков, взятия мяча, потерь мяча, результативных подач, перебежек и т.п. Критерий оценки - соответствие показанных результатов плановым индивидуальным и командным заданиям.

Переносимость соревновательных нагрузок определяется по внешним признакам, по жалобам на усталость, по снижению результативности игровых действий, по ухудшению поведения игрока (потеря выдержки и самообладания, раздражительность и т.п.). Общая оценка за игру складывается из оценок, полученных игроком по всем разделам контроля, («Карта оценки интегральной подготовки»). Педагогический контроль осуществляется не только в процессе тренировочных занятий и соревнований. Он должен по возможности охватывать многогранную деятельность юного спортсмена. Важно знать, в какой мере воспитываемые на занятиях и соревнованиях качества и навыки переносятся в учебу, быт.

Текущий и промежуточный контроль прохождения программного материала осуществляется в процессе бесед, устных опросов, во время контрольных игр, участия в соревнованиях.

Запланирована сдача контрольных нормативов по ОФП, ТТП.

Итоговый контроль /промежуточная аттестация проводится по окончании учебного года/освоения программы в виде контрольной игры. Контроль теоретических знаний в конце учебного года проводится в форме теоретического теста.

Учебный план 1 года обучения (4 часа в неделю)

№ п/п	Наименование разделов и тем	Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ и ТБ ТиПП. История развития и современное состояние вида спорта. Лапта в РФ	1 1	- -	2
2.	ОФП. Упражнения на развитие ловкости и координации движений СФП. Упражнения на развитие скоростно–силовых качеств	0,5 -	0,5 1	2
3.	Интегральная подготовка Техническая подготовка. Техника защиты	0,5 -	0,5 1	2
4.	ОФП. Упражнения на развитие гибкости СФП. Упражнения на развитие скоростной выносливости	0,5 -	0,5 1	2
5.	Техническая подготовка. Техника нападения СФП. Акробатические упражнения	0,5 -	0,5 1	2
6.	ОФП. Упражнения на развитие быстроты Тактическая подготовка. Тактика защиты	0,5 -	0,5 1	2
7.	Интегральная подготовка СФП. Упражнения на развитие скоростно–силовых качеств	0,5 -	0,5 1	2
8.	ТиПП. Психологическая подготовка спортсмена ОФП. Упражнения на развитие силы	0,5 -	0,5 1	2
9.	СФП. Упражнения на развитие силовой выносливости Техническая подготовка. Техника нападения	0,5 -	0,5 1	2
10.	Интегральная подготовка Контрольные испытания. Контрольные нормативы (1 полугодие)	- -	1 1	2
11.	ОФП. Упражнения на развитие ловкости и координации движений СФП. Упражнения на развитие взрывной силы	- 0,5	1 0,5	2
12.	ОФП. Упражнения на развитие гибкости СФП. Упражнения на развитие скоростной выносливости	- 0,5	1 0,5	2
13.	Техническая подготовка. Техника нападения СФП. Акробатические упражнения	0,5 -	0,5 1	2
14.	Интегральная подготовка ОФП. Упражнения на развитие быстроты	- -	1 1	2
15.	Соревнования	0,5	1,5	2
16.	СФП. Упражнения на развитие силовой выносливости СФП. Упражнения на развитие чувства мяча	- -	1 1	2
17.	ТиПП. Психологическая подготовка спортсмена СФП. Упражнения из других видов спорта	0,5 -	0,5 1	2
18.	Интегральная подготовка Техническая подготовка. Техника защиты	- 0,5	1 0,5	2
19.	ОФП. Упражнения на развитие гибкости СФП. Упражнения на развитие скоростной выносливости	0,5 -	0,5 1	2

20.	ОФП. Упражнения на развитие ловкости и координации движений СФП. Упражнения на развитие скоростно–силовых качеств	0,5 -	0,5 1	2
21.	Интегральная подготовка Техническая подготовка. Техника защиты	0,5 -	0,5 1	2
22.	ОФП. Упражнения на развитие быстроты Техническая подготовка. Техника нападения	0,5 -	0,5 1	2
23.	ОФП. Упражнения на развитие выносливости СФП. Упражнения на развитие чувства мяча	0,5 -	0,5 1	2
24.	Тактическая подготовка. Тактика защиты ТиПП. Правила соревнований, права и обязанности судьи	- 0,5	1 0,5	2
25.	Интегральная подготовка Техническая подготовка. Техника защиты	- 0,5	1 0,5	2
26.	ОФП. Упражнения на развитие ловкости и координации движений СФП. Упражнения на развитие взрывной силы	- -	1 1	2
27.	ОФП. Упражнения на развитие быстроты Тактическая подготовка. Тактика защиты	0,5 -	0,5 1	2
28.	Интегральная подготовка Техническая подготовка. Техника нападения	- 0,5	1 0,5	2
29.	Контрольные испытания. Итоговое занятие (1-е полугодие). Контрольная игра	0,5	1,5	2
30.	ОФП. Упражнения на развитие быстроты СФП. Акробатические упражнения	0,5 -	0,5 1	2
31.	Соревнования	0,5	1,5	2
32.	ОФП. Упражнения на развитие силы Тактическая подготовка. Тактика нападения	0,5 -	0,5 1	2
33.	Инструктаж по ОТ и ТБ ОФП. Упражнения на развитие гибкости СФП. Упражнения на развитие скоростной выносливости	- 0,5	1 0,5	2
34.	ОФП. Упражнения на развитие ловкости и координации движений СФП. Упражнения из других видов спорта	0,5 -	0,5 1	2
35.	Интегральная подготовка Техническая подготовка. Техника защиты	0,5 -	0,5 1	2
36.	Техническая подготовка. Техника нападения ОФП. Упражнения на развитие выносливости	0,5 -	0,5 1	2
37.	ОФП. Упражнения на развитие ловкости и координации движений СФП. Упражнения на развитие взрывной силы	- -	1 1	2
38.	ОФП. Упражнения на развитие быстроты СФП. Акробатические упражнения	- 0,5	1 0,5	2
39.	Интегральная подготовка Техническая подготовка. Техника защиты	- 0,5	1 0,5	2
40.	Соревнования	0,5	1,5	2

41.	ОФП. Упражнения на развитие выносливости СФП. Упражнения на развитие чувства мяча	- 0,5	1 0,5	2
42.	Интегральная подготовка СФП. Упражнения на развитие скоростно–силовых качеств	0,5 0,5	0,5 0,5	2
43.	ОФП. Упражнения на развитие гибкости СФП. Упражнения на развитие скоростной выносливости	- -	1 1	2
44.	ОФП. Упражнения на развитие силы Тактическая подготовка. Тактика нападения	0,5 -	0,5 1	2
45.	Интегральная подготовка ОФП. Упражнения на развитие быстроты	- -	1 1	2
46.	ОФП. Упражнения на развитие ловкости и координации движений СФП. Упражнения на развитие силовой выносливости	0,5 -	0,5 1	2
47.	СФП. Акробатические упражнения СФП. Упражнения из других видов спорта	0,5 -	0,5 1	2
48.	Интегральная подготовка СФП. Упражнения на развитие скоростно–силовых качеств	- 0,5	1 0,5	2
49.	ОФП. Упражнения на развитие выносливости СФП. Упражнения на развитие чувства мяча	0,5 -	0,5 1	2
50.	ОФП. Упражнения на развитие быстроты Тактическая подготовка. Тактика защиты	- 0,5	1 0,5	2
51.	ТиПП. Психологическая подготовка спортсмена ОФП. Упражнения на развитие силы	- -	1 1	2
52.	Интегральная подготовка Техническая подготовка. Техника защиты	- 0,5	1 0,5	2
53.	Соревнования	0,5	1,5	2
54.	Интегральная подготовка СФП. Упражнения на развитие скоростно–силовых качеств	0,5 -	0,5 1	2
55.	ОФП. Упражнения на развитие выносливости ТиПП. Правила соревнований, права и обязанности судьи	- 0,5	1 0,5	2
56.	ОФП. Упражнения на развитие быстроты Тактическая подготовка. Тактика нападения	- -	1 1	2
57.	Интегральная подготовка Техническая подготовка. Техника защиты	- -	1 1	2
58.	ОФП. Упражнения на развитие выносливости ОФП. Упражнения на развитие силы	- -	1 1	2
59.	ОФП. Упражнения на развитие ловкости и координации движений СФП. Упражнения на развитие взрывной силы	- -	1 1	2
60.	Интегральная подготовка Техническая подготовка. Техника нападения	- -	1 1	2
61.	СФП. Упражнения на развитие силовой выносливости СФП. Упражнения из других видов спорта	- 0,5	1 0,5	2
62.	СФП. Акробатические упражнения	-	1	2

	Тактическая подготовка. Тактика нападения	0,5	0,5	
63.	Интегральная подготовка Контрольные испытания. Контрольные нормативы (2 полугодие)	- -	1 1	2
64.	ОФП. Упражнения на развитие гибкости СФП. Упражнения на развитие скоростной выносливости	- -	1 1	2
65.	Тактическая подготовка. Тактика защиты ТиПП. Психологическая подготовка спортсмена	0,5 -	0,5 1	2
66.	Соревнования	-	2	2
67.	ОФП. Упражнения на развитие ловкости и координации движений ОФП. Упражнения на развитие выносливости	- -	1 1	2
68.	Интегральная подготовка ОФП. Упражнения на развитие быстроты	- -	1 1	2
69.	Контрольные испытания Итоговое занятие (2-е полугодие) Контрольная игра. Теоретический тест	0,5	1,5	2
70.	ОФП. Упражнения на развитие силы Тактическая подготовка. Тактика нападения	- 0,5	1 0,5	2
71.	Интегральная подготовка Техническая подготовка. Техника нападения	- -	1 1	2
72.	ОФП. Упражнения на развитие ловкости и координации движений ОФП. Упражнения на развитие выносливости	- -	1 1	2
	Всего	28	116	144