

Филиал открытого  
акционерного общества  
"РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ"  
Дирекция социальной сферы  
ДЕТСКИЙ  
ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ ЛАГЕРЬ  
"Звездный"

УТВЕРЖДАЮ  
Начальник ДОЛ  
«Звездный»  
Звездный Бабицкая  
М.Б.  
01.06.2026 г

Дополнительная общеразвивающая программа кружка/отряда  
технической и социально-педагогической направленности.

«Русская лапта»

**Составил:**

Стряпунин А.А.

Скороходов М.С.

## **1. Пояснительная записка**

**Актуальность:** Значение подвижных игр и командных видов спорта для физического развития, оздоровления, социализации и эмоциональной разгрузки детей в условиях ДОЛ. Историческая и культурная ценность русской лапты как народной игры.

**Цель программы:** Организация активного, оздоровительного досуга детей средствами русской лапты, способствующего их физическому развитию, формированию навыков командного взаимодействия и положительного эмоционального настроения.

### **Задачи:**

**Обучающие:** Ознакомить с историей, правилами и техникой игры в русскую лапту. Научить основам техники удара битой, ловли и передачи мяча, правильного бега между "городом" и "коном", тактике командных действий.

**Развивающие:** Развивать физические качества (ловкость, быстроту, координацию, глазомер, меткость, скоростно-силовые способности). Развивать игровое мышление, внимание, реакцию.

**Воспитательные:** Воспитывать чувство товарищества, взаимовыручки, ответственности перед командой. Формировать уважение к сопернику, дисциплинированность, волю к победе, культуру болельщика. Воспитывать интерес к народным традициям и здоровому образу жизни.

**Оздоровительные:** Способствовать укреплению здоровья, повышению функциональных возможностей организма, профилактике гиподинамии.

**Сроки и место реализации:** Указать смену, продолжительность программы (обычно соответствует длине смены - 14-21 день), место проведения занятий (спортивная площадка лагеря, поле).

**Формы и режим занятий:** Групповые занятия. Оптимально 2-3 занятия в неделю по 45-60 минут (возможно в рамках спортивного часа или кружковой работы). Плюс организация турниров.

**Ожидаемые результаты:**

Дети знают основные правила русской лапты.

Владеют базовой техникой удара битой, ловли и передачи мяча.

Умеют взаимодействовать в команде (атака, оборона).

Проявляют активность, инициативу и дисциплину во время занятий и игр.

Улучшили показатели ловкости, быстроты, координации.

Получили заряд бодрости, положительные эмоции, опыт здорового соперничества.

Сформирован интерес к игре.

2. Учебно-тематический план (пример на 3 недели / 6-7 занятий):

№	Тема занятия	Основное содержание	Кол-во часов	Формы работы	Инвентарь
1	<b>Знакомство с русской лаптой. Техника безопасности.</b>	История игры. Правила безопасности. Разминка. Эстафеты с элементами лапты (бег, передачи). Знакомство с битой, мячом.	1	Беседа, практика	Мячи, биты, конусы
2	<b>Техника удара битой.</b>	Разминка. Специальные упражнения с битой (имитация удара, удары по неподвижному мячу с места). Удары по	1	Практика, игра	Мячи, биты, мишени

		подброшенному мячу. Игры на точность удара.			
3	<b>Ловля и передача мяча. Основы защиты ("пятнание").</b>	Разминка. Упражнения в парах (ловля-передача с разным расстоянием). Подвижная игра "Вышибалы" (как основа понимания "пятнания"). Элементарные игровые ситуации.	<b>1</b>	Практика, игра	Мячи
4	<b>Тактика нападения: Бег "город"- "кон".</b>	Разминка. Отработка техники старта из "города". Бег между линиями с ускорением, с изменением направления. Игра в "Перебежки".	<b>1</b>	Практика, игра	Конусы (разметка)
5	<b>Командные действия. Упрощенные правила игры.</b>	Разминка. Распределение ролей в команде (бьющие, бегущие, игроки поля). Отработка взаимодействия. Игра по упрощенным правилам (меньше игроков, укороченное поле).	<b>1</b>	Практика, игра	Мяч, бита, разметка
6	<b>Турнир по русской лапте (Групповой этап).</b>	Разминка. Проведение игр по круговой системе между отрядами/командами внутри возрастной группы.	<b>1-1,5</b>	Соревнование	Мяч, бита, разметка
7	<b>Турнир по русской лапте</b>	Разминка. Финальные игры. Награждение	<b>1-1,5</b>	Соревнование, досуг	Мяч, бита, призы, грамоты

	<b>(Финал). Награждение.</b>	победителей и участников. Рефлексия.			
--	----------------------------------	---	--	--	--

### 3. Содержание программы:

#### **Теоретические сведения (кратко, в начале занятий или во время пауз):**

История возникновения русской лапты.

Основные правила игры (см. ниже).

Значение игры для здоровья.

Техника безопасности.

#### **Практические навыки и умения:**

Общеразвивающие и специальные упражнения: Разминка (бег, ОРУ), упражнения на развитие ловкости, координации, быстроты реакции.

Техника удара битой: Стойка бьющего, хват биты, замах, удар по неподвижному, подброшенному мячу, выбор направления удара.

Техника ловли и передачи мяча: Ловля двумя руками (низкие, высокие мячи), передача одной рукой снизу, сбоку; передача на короткое и среднее расстояние.

Техника "пятнания" (осаливания): Точный бросок мяча в бегущего игрока соперника.

Техника бега: Старт из "города", бег с максимальной скоростью по прямой и с изменением направления, уход от "пятнания".

Тактика: Простые командные взаимодействия в нападении (когда бежать после удара, когда ждать) и в защите (расположение игроков поля, перекрытие зон, взаимодействие при "пятнании").

Упрощенные правила игры: Адаптация правил под возраст и подготовленность детей (см. ниже).

## 5. Правила игры (адаптированные для ДОЛ):

1. Поле: Прямоугольная площадка (размер зависит от возраста: 25-40м в длину, 15-25м в ширину). Линии "города" и "кона". Центральное поле.

2. Команды: 2 команды (оптимально 6-8 игроков + запасные). Одна в "городе" (нападение), другая в поле (защита).

3. Игра: Бьющий из "города" старается ударить битой по подброшенному мячу как можно дальше в поле.

4. Бег: После удара бьющий (и игроки на "коне", если они там есть) стараются перебежать за линию "кона" и вернуться обратно в "город". Если игрок добежал до "кона" и остался там, он ждет следующего удара, чтобы вернуться.

5. Очко: Игрок, совершивший полную перебежку ("город"- "кон"- "город") приносит команде очко.

6. Пятнание" (Осаливание): Защитники ловят мяч и стараются "запятнать" (попасть мячом) перебегающего игрока соперника, пока тот находится в поле (не в "городе" или на "коне"). **Важно:** Мячом нужно попасть в игрока, а не просто бросить в него. Обычно разрешается бросать только с места ловли (или сделав 1-2 шага).

7. Смена: Если защитник ловит мяч с лета ("свечу") или "пятнает" перебежчика, команды меняются местами. Если не поймали и не "запятнали", бьет следующий игрок нападения.

### 8. Упрощения для лагеря:

Можно разрешить 1-2 неудачных удара (промах) бьющему.

Укороченное поле для младших отрядов.

Меньшее количество игроков (5x5, 6x6).

Использование более мягких мячей (резиновых, теннисных) для младших.

Обязательная экипировка (кепки/банданы разных цветов для команд).

Четкое объяснение зон безопасности ("город", "кон").

Акцент на игру, а не на строгий судейский подсчет.

## **6. Организационно-педагогические условия:**

### **Материально-техническое обеспечение:**

Ровная травяная, грунтовая или искусственная площадка достаточного размера.

Мячи (теннисные, резиновые, или специальные для лапты) - 5-10 шт.

Бита (деревянная или пластиковая) - 3-5 шт. (разного веса/длины под возраст).

Конусы/колышки/краска для разметки площадки.

Свисток для судьи/педагога.

Аптечка.

**Кадровое обеспечение:** Вожатые, физкультурный организатор, педагог дополнительного образования, прошедшие инструктаж по правилам игры и ТБ.

**Методическое обеспечение:** Правила игры, схемы упражнений, план занятий, сценарий турнира.

## **7. Оценка эффективности программы:**

**Наблюдение:** Активность и вовлеченность детей на занятиях и играх, уровень освоения технических элементов, качество командного взаимодействия, дисциплина.

**Опрос/Рефлексия:** Устный опрос детей об их впечатлениях, понимании правил, желании продолжать играть.

**Соревновательный элемент:** Успешность участия команд в турнире (но акцент на участие, а не только на победу).

**Отзывы вожатых и детей.**

**8. Меры безопасности:**

Обязательная проверка площадки перед занятием (ямы, камни, стекло).

Тщательная разминка.

Строгий контроль за дисциплиной во время ударов битой (игроки вне "круга бьющего").

Использование исправного инвентаря (треснувшие биты не допускаются).

Запрет на игру в условиях плохой видимости (сумерки) или на мокрой/скользкой площадке.

Наличие аптечки и умение персонала оказать первую помощь.

Четкое объяснение и соблюдение правил "пятнания" (не бросать мяч в голову, не толкаться).

Наличие головных уборов и питьевой воды в жаркую погоду.

**9. Список рекомендуемой литературы и ресурсов (пример):**

1. Официальные правила вида спорта "Русская лапта" (можно найти в интернете, но использовать как основу для адаптации).

2. Методические пособия по подвижным играм и народным играм.

3. Ресурсы Федерации Русской Лапты России.