

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Северская гимназия»

СОГЛАСОВАНО

Решением педагогического совета
Протокол от «26» мая 2023 года
№ 9

Утверждаю

С.В. Высоцкая,
директор МБОУ «Северская гимназия»
Приказ от «02» июня 2023г. № 377/1

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по дополнительному образованию
Лапта

Составил:
Пашковская Галина Васильевна,
учитель физической культуры
высшей категории

г. Северск

2023г.

ПРОГРАММА

дополнительного образования

«Ланта»

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основе нормативных документов: в соответствии с Законом Российской Федерации «Об образовании», федеральным законом о физической культуре и спорте в РФ.

Ухудшение состояния здоровья и уменьшение двигательной активности учащихся, увеличение объема и интенсивности учебной нагрузки без учета принципа оздоровительной направленности, ориентация современного образования на целостное развитие личности определяют необходимость в существенном обновлении основ образования школьников в области физической культуры:

- создание целостной школьной системы разнообразных форм физкультурно-оздоровительных занятий физическими упражнениями с целью профилактики физического и умственного утомления, полноценного физического развития учащихся разных медицинских групп;
- осуществление дифференцированного подхода к учащимся с учетом возрастнo-половых особенностей физического и психического развития, состояния здоровья и двигательной подготовленности;
- формирование знаний и умений по основам физкультурной деятельности с целью активного включения учащихся в самостоятельные занятия физическими упражнениями и спортом в разнообразных формах активного отдыха и досуга;

Актуальность программы

Образовательная область «Физическая культура» призвана формировать у учащихся устойчивые потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. В процессе освоения учебного материала данной образовательной области обеспечивается формирование целостного представления о единстве внутренних свойств и качеств человека и социума в котором он живёт, о законах и закономерностях развития и совершенствования его психосоматической природы. Физическая культура имеет своим учебным предметом одним из видов культуры и общества, в основании которого лежит физическая деятельность. Данная деятельность характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил человека и выступает как условие и результат формирования физической культуры личности. В общеобразовательной школе физическая культура является одним из основных учебных предметов. Это подтверждает анализ отечественной и зарубежной литературы. Физическое развитие занимает одно из приоритетных мест в учебном процессе. Такое положение этой области культуры обусловлено тем, что она закладывает основы физического и духовного здоровья, на базе которого только и возможно действительно разностороннее развитие личности.

Социальные изменения, произошедшие в нашей стране, условия жизни человека, понижение двигательной активности детей и подростков (аудио, видео - техника, компьютеры, транспорт и др.), слабая физическая подготовка учащихся, все возрастающее воздействие на их организм неблагоприятных внешних факторов прямо или косвенно приводит к негативным нравственным и функциональным изменениям в состоянии здоровья. По данным Министерства здравоохранения России, здоровье российского школьника находится на низком уровне, и динамика развития показателей здоровья неблагоприятна, хотя в генетической программе каждого человека изначально заложен огромный запас прочности. Учитывая это, возрастает значение предмета «Физическая культура» в общеобразовательной школе, как важнейшей части всей программы оздоровления молодежи, сохранения и укрепления здоровья, создания в детстве и юности надежной основы будущей долголетней и здоровой жизни.

Специфика данной учебной программы заключается в том, что содержание программного материала посвящено обучению национальному виду спорта – *русской ланте*. В эту динамичную,

атлетическую, зрелищную игру, которая насчитывает свою историю уже многие столетия и которая популярна в Томской области, любят играть как взрослые, так и дети.

Наиболее яркое высказывание о лапте было сделано русским писателем А. Куприным: «Это народная игра - одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужны: находчивость, глубокое дыхание, верность своей команде, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твердость удара рук и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям в этой игре нет места. Я усердно рекомендую эту народную русскую игру не только как механическое упражнение, но и как безобидную забаву, в которой вырабатывается товарищеская спайка: «своего выручай».

На сегодняшний день данная программа, **физкультурно-оздоровительной направленности**, несомненно, будет актуальной для нашего сибирского региона. Занятия русской лаптой не требуют особых дорогостоящих принадлежностей и специальных фундаментально оборудованных площадок, что позволяет культивировать лапту в школе почти без материальных затрат.

Изучение игры может носить как спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование учащихся, так и оздоровительный. Использование русской лапты как средства физической культуры в оздоровительных целях, несомненно, будет способствовать формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем организма занимающихся, формированию личностных качеств и позитивных черт характера.

Ценность русской лапты заключается в комплексном воздействии этой игры, способствующей развитию двигательных качеств, совершенствующей функциональную подготовленность организма и устойчивость к психическим нагрузкам.

Новизна программы

В связи с приказом Министерства Образования и Науки Российской Федерации от 22 декабря 2009 г. № 15785 об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ФГОС утвержден и введен в действие с 1 января 2010 года.

В новом стандарте есть раздел внеурочной деятельности, которая организуется по направлениям развития личности: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное, в таких формах, как экскурсии, кружки, секции, круглые столы, конференции, диспуты, школьные научные общества, олимпиады, соревнования, поисковые и научные исследования, общественно полезные практики и т. д. Время, отводимое на внеурочную деятельность, составляет до 1350 часов в год.

При организации внеурочной деятельности обучающихся образовательным учреждением используются возможности образовательных учреждений дополнительного образования детей, организаций культуры и спорта. В период каникул для продолжения внеурочной деятельности могут использоваться возможности организаций отдыха детей и их оздоровления, тематических лагерных смен, летних школ, создаваемых на базе общеобразовательных учреждений и образовательных учреждений дополнительного образования детей.

Существующие программы по русской лапте рассчитаны для реализации в спортивных школах. Где занятия проводятся уже на начальном этапе – минимум 3 раза в неделю. Представленная программа осуществляется в общеобразовательной школе, во внеурочное время, 2 раза в неделю.

Считаю, что данная программа объективно выполняет все новейшие требования ФГОС среднего общего образования для организации внеурочной деятельности учащихся в спортивно-оздоровительном направлении.

Предметом обучения физической культуре в средней школе является двигательная деятельность ребёнка с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определенные двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность.

Целью данной программы является: является содействие всестороннему и гармоничному развитию личности школьников среднего возраста посредством проведения во внеурочное время русской лапты.

Реализация данной цели связана с решением следующих **образовательных задач:**

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм, физическим упражнениям и техническим действиям из базовых видов спорта;
- формирование общих представлений о физической культуре, ее значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья, физическом развитии и физической подготовленности;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, играм, формам активного отдыха и досуга;
- обучение простейшим способам контроля за физической нагрузкой, отдельными показателями физического развития и физической подготовленности;
- привитие интереса к занятиям по русской лапте.

Программа рассчитана в том числе и для обучения детей с ОВЗ (ограниченными возможностями здоровья) и детей-инвалидов.

Программа обеспечивает реализацию прав детей с ОВЗ и детей-инвалидов на участие в программах дополнительного образования, что является одной из важнейших задач государственной образовательной политики. Расширение образовательных возможностей этой категории обучающихся является наиболее продуктивным фактором социализации детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья в обществе.

Программа Лапта решает проблему реализации образовательных потребностей детей, относящихся к данной категории, защиты прав, адаптации к условиям организованной общественной поддержки их творческих способностей, развития их жизненных и социальных компетенций.

Получение детьми-инвалидами и детьми с ограниченными возможностями здоровья данной категории дополнительного образования способствует социальной защищенности на всех этапах социализации, повышению социального статуса, становлению гражданственности и способности активного участия в общественной жизни и в решении проблем, затрагивающих их интересы.

Дополнительное образование для детей с ограниченными возможностями здоровья (инвалидов) означает, что им создаем условия для вариативного обучения по программе дополнительного образования, что позволяет им осваивать социальные роли, расширять рамки свободы выбора при определении своего жизненного пути.

2. Содержание программы

В реализации данной программы участвуют дети 11-15 лет. Срок реализации программы 1 год. Программа предлагает процесс обучения во внеурочное время по одному академическому часу 2 раза в неделю. Численность группы 6-10 человек.

Наполняемость групп и распределение внеурочного времени на занятиях спортивно-оздоровительной направленности.

Возраст	Классы	Кол-во занимающихся	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
11-14 лет	5-8	8-14	2	68

Программный материал должен быть представлен в виде тренировочных занятий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности. При составлении блоков тренировочных занятий для групп внеурочной деятельности, следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты и 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 придается развитию скоростных качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с битой и мячом.

Распределение часов учебного плана для группы внеурочной деятельности с направленностью на русскую лапту.

Наименование разделов	Количество часов
<i>Теоретическая подготовка</i>	4
<i>Общая физическая подготовка</i>	20
<i>Специально физическая подготовка</i>	10
<i>Техническая подготовка</i>	10
<i>Тактическая подготовка</i>	10
<i>Интегральная подготовка</i>	6
<i>Соревнования</i>	4
<i>Контрольные испытания</i>	4
Общее количество часов	68

Учитель физической культуры с учетом своего опыта, условий работы и уровня подготовленности учащихся может вносить необходимые коррективы в методику обучения. При организации занятий следует строго соблюдать правила безопасности занятий по физической культуре и спорту в общеобразовательной школе.

Методы организации учебной деятельности

- фронтальный метод-выполнение одного и того же задания всеми занимающимися одновременно
- поточный-когда занимающиеся располагаются в колонну по одному и один за другим выполняют задания
- групповой-организация деятельности занимающихся, предусматривает одновременное выполнение несколькими группами разных упражнений
- индивидуальный-метод организации характеризуется определением двигательных заданий для каждого занимающегося отдельно
- метод круговой тренировки-характеризуется серийным выполнением упражнений, объединенных в комплекс
- равномерный метод-выполнение физических упражнений непрерывно в течение относительного длительного времени с постоянной интенсивностью
- переменный метод-характеризуется изменением структуры и интенсивности повторяющихся двигательных заданий
- игровой метод-игровая двигательная деятельность, упорядоченная определенным образом в условиях постоянного и в значительной мере случайного изменения ситуации.
- соревновательный метод-один из способов для проверки эффективности реализации полученных знаний и умений, стимулирования интереса

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развитие двигательных качеств, повышение общей работоспособности организма. Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Если первая способствует разностороннему физическому развитию, то вторая — направлена на дальнейшее совершенствование физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают следующие упражнения:

Упражнения для развития быстроты:

- легкоатлетические беговые упражнения
- бег на короткие дистанции (30, 40 метров) с высокого старта
- челночный бег 5 х 6м
- повторный бег с ускорением на дистанции
- бег с остановками, ускорением, поворотами, прыжками
- эстафетный бег

Упражнения на развитие выносливости:

- бег в среднем темпе
- кросс по пересеченной местности
- спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, гандбол, футбол)

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны вперед, назад, влево, вправо (из различных положений)
- махи: ноги вперед, назад, в сторон

Упражнения для развития ловкости:

- подвижные игры, эстафеты с предметами
- метание мяча в цель

Упражнения для развития силы:

- общефизические упражнения на все группы мышц
- лазанье по канату
- упражнения с гантелями
- упражнения с гимнастическими палками
- Упражнения с набивными мячами в парах (1-2 кг).

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств:

- прыжки на одной и двух ногах
- прыжки через скакалку, скамейку
- многоскоки

Подвижные игры на уроках по русской лапте:

«Пятнашки» - наиболее универсальная игра для лапты. Применяя различные варианты, можно решать разнообразные задачи. Мячи можно менять от больших до малых.

1. В руках у водящего мяч. Он старается осалить одного из убегающих игроков, коснувшись его рукой. Осаленный игрок получает мяч и становится водящим.
2. То же, но игроки перемещаются спиной вперед, приставными шагами, прыжками и т.д.
3. То же, но преследуемый выполняет различные действия (приседания, прыжки и т.п.), а водящий должен их повторять.
4. Вариант «Пятнашки» без мяча.

«Салки, не попади в болото». На площадке обозначаются места, куда нельзя забегать – болота. Назначается водящий. По сигналу он догоняет играющих, стараясь их осалить. Осаленный или попавший в болото выбывает из игры.

«Брось – поймай». Играющие делятся на команды и выстраиваются по обе стороны, (команды делятся пополам) от натянутой на высоте 1,5-2 м ленточки. По команде учителя играющие, стоящие первыми, перебрасывают мяч через ленточку, пробегая под ней вперед, ловят мяч сразу или после отскока и передают его своему партнёру по команде, который выполняет те же действия. Победителем считается та команда, которая первой закончит игру. Мяч обязательно должен пролететь над ленточкой.

«Выстрел в небо». Учащиеся распределяются по командам. Каждая команда имеет свой мяч. Команды располагаются вокруг очерченного круга диаметром 10-12 шагов. По одному играющему из каждой команды входят в центр круга и бросают как можно выше вверх мяч. Чей мяч приземлится позже, та команда получает очко. Бросают мяч вверх одновременно по сигналу учителя. Игра может быть усложнена за счёт сильного броска в пол с последующим отскоком (поочередно правой и левой руками).

«Круговая охота». Играют две команды. Каждая команда размещается по кругу – одна по внешнему, другая – по внутреннему. По первому сигналу игроки передвигаются в указанном направлении. По второму сигналу игроки внешнего круга разбегаются, а стоящие во внутреннем кругу стараются осалить тех, кто стоял напротив, преследуя по всей площадке. Когда все игроки окажутся пойманными, команды меняются ролями.

«Капитаны». В игре осаливают только капитанов противоположной команды, которые находятся на половине другой команды. Вместе с капитаном играют и два других игрока – его защитники. Любое попадание мячом в капитана даёт противоположной команде очко. Защитники имеют право отбивать мяч и перехватывать его, затем передавая мяч на свою половину площадки.

«Защита стойки». В отличие от игры «Капитаны» надо поразить неподвижные цели – щит, булаву, набивной мяч. Защищает их 6 человек.

«Метко в цель». Играющие делятся на две команды. По жребию одна команда выходит на «линию огня» (обозначенная линия) и выстраивается в шеренгу. Каждый участник команды получает по одному малому мячу. В 5-8 метрах от играющих в линию параллельно команде расставляют 10-12 городков на расстоянии 50-80 см один от другого. По команде все игроки команды «залпом» бросают мячи, стараясь сбить как можно больше городков. Сбитые городки подсчитывают и ставят на место. «Стрелявшая» команда собирает мячи и передаёт их другой команде, которая тоже старается сбить больше городков. Игра повторяется несколько раз. Выигрывает команда, сбившая большее количество городков.

«Кто обгонит». Все играющие делятся на 4-5 команд и выстраиваются по одной линии шеренгами, держась за руки. По сигналу все команды прыгают на одной ноге до обозначенной линии. Выигрывает команда, достигшая границы первой.

«Ударил – беги». Размеры площадки такие же, как при игре в лапту. Игроки делятся на 2 команды, одна из них в поле, другая – за линией города. Нападающие бьют по очереди, после каждого удачного удара нужно бежать за линию кона. Игроки, стоящие в поле, стараются поймать мяч и осалить перебежчика. Если защитнику это удаётся, то игроки меняются местами. Игрок, находящийся в поле, идёт за линию города, а перебежчик остаётся в поле. При каждой удачной перебежке нападающему начисляется очко. Выигрывает игрок, набравший наибольшее количество очков.

«Осаливание в квадрате». В эту игру могут играть от двух до шести игроков. Чертится квадрат 4х4 м на игровом поле. Один из игроков является водящим, берёт мяч и старается осалить партнёра, ближе всех находящегося к нему. Тот, в свою очередь должен увернуться, если не смог увернуться, то берёт мяч и старается осалить следующего партнёра.

«Съедобное - несъедобное». Ведущий бросает по очереди игрокам теннисный мяч называя различные предметы и продукты. Если это съедобное, то игрок должен поймать мяч, а если не съедобное то отбить. Выигрывает тот игрок, кто сделал меньше ошибок.

Спортивные игры: лапта на улице, мини-лапта в зале, баскетбол, футбол, гандбол по упрощенным правилам.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка — это процесс обучения детей технике движений, действий, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Она подразделяется на технику защиты и нападения.

Техника защиты.

Техника защиты включает в себя: стартовую стойку, передвижение игрока, ловля и передача мяча, осаливание.

- стартовая стойка (положение ног, туловища, рук игроков);
- перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка;
- сочетание способов перемещения;
- ловля мяча после удара по мячу;
- Ловля мяча двумя руками; мяч летящий на уровне груди, выше головы; прыгающий на площадке, летящий свечой;

- ловля мяча одной рукой; правой и левой рукой с близкого расстояния (до 10 м), летящий на разных уровнях (грудь, выше головы, колено, в ноги);
- выполнение передачи мяча: с близкого расстояния (до 10 м), среднего расстояния (10-20 м) на точность;
- выполнение передачи с места, в движении; передача мяча при встречном беге;
- осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным неподвижным мишеням, стоя лицом, спиной к мишеням;
- броски с разных дистанций, в движении, в прыжке;
- осаливание неподвижного игрока и бегущего в одном направлении;
- переосаливание: поднять мяч после броска соперника и сделать ответный бросок (осаливание).

Техника нападения.

К этому разделу технической подготовки относятся техника удара битой по мячу, перебежки, подача мяча.

- стартовая стойка: положение ног, туловища, выбор биты, способы хвата биты для удара сверху, сбоку, снизу;
- способы ударов битой: кистевой, локтевой, плечевой;
- имитация ударов без мяча, с мячом;
- удары плоской битой, круглой битой;
- перебежки, перемещение лицом, боком, спиной вперед, шаги, прыжки, бег, остановка, увертывание, падения, старты на 30, 40 метров с максимальной скоростью;
- челночный бег 3 X 10 м зигзагообразный бег;
- самоосаливание, бег по прямой (ширина 1 метр);
- подача мяча: на различную высоту с помощью ног, маха руки, на точность приземления.

Выполнение задач обучения во многом зависит от подбора подводящих упражнений, четкого и доступного объяснения разучиваемых двигательных действий, широкого использования наглядных пособий и технических средств обучения. Важное условие результативного обучения – точный показ разучиваемых движений, необходимое количество повторений упражнений не только на одном занятии, но и в целой системе занятий. Во время всего занятия следует обращать внимание учащихся на правильное выполнение всех заданных движений.

Методические рекомендации.

Для правильного и целенаправленного обучения школьников технике игры необходимо привести последовательность обучения основным техническим приёмам. Учитель в соответствии с программным материалом сам сможет подобрать упражнения – задания с учётом предложенной последовательности.

Последовательность обучения технике передачи мяча:

1. Передача мяча прямо перед собой из-за головы, стоя на месте.
2. То же, но с переносом весом тела на впереди стоящую ногу в момент передачи.
3. Передача мяча сбоку и снизу, стоя на месте.
4. То же, но с переносом веса тела на впереди стоящую ногу в момент передачи.
5. Передача в сторону (вправо, влево) на месте.
6. То же, только с шагом в сторону выполняемой передачи.
7. Передача мяча одной рукой от плеча в парах на близких расстояниях (10 м).
8. Передача мяча в четверках.
9. Передача мяча между игроками, двигающимися параллельно.
10. Передача мяча с любых исходных положений на точность, на время, на различные расстояния.

Последовательность обучения технике ловли мяча:

1. Ловля мяча двумя руками стоя на месте.
2. То же, но с переносом веса тела на сзади стоящую ногу в момент ловли мяча.
3. Ловля мяча двумя руками; мяч, летящий на уровне груди, выше головы, прыгающий по площадке, летящий «свечой»
4. Ловля мяча одной рукой (правой, левой) стоя на месте.
5. Ловля мяча одной рукой (правой, левой) летящего в стороне.
6. Ловля мяча в движении (приставным, скрестным шагом, на бегу).

*Последовательность обучения технике осаливания
(бросок мяча в соперника):*

1. Бросок мяча в цель с близкого расстояния.
2. То же, с дальнего расстояния.
3. Бросок мяча в движении (на бегу, в прыжке, в падении).
4. Бросок мяча способом сверху, сбоку, снизу и обратной рукой по движущимся мишеням.
5. Осаливание неподвижного игрока.
6. Осаливание игрока, бегущего с изменением направления движения.
7. Осаливание бегущего игрока правой и левой руками.

Последовательность обучения технике ударов битой по мячу:

1. Имитация удара без мяча сбоку, сверху, снизу в медленном темпе, в быстром темпе.
2. Удары плоской битой по подвешенному мячу различными способами.
3. Удары плоской битой по мячу различными способами.
4. Удар круглой битой по мячу различными способами.
5. Выполнения ударов на дальность, точность, в заданную зону площадки
6. Удары битой по мячу в игровой обстановке и в соревнованиях.

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

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка — это процесс формирования системы способов ведения игры. Тактическое построение игры должно быть сообразовано с возможностями игроков своей команды и особенностями противника.

В тактике как бы синтезируются все стороны подготовленности игроков. Поэтому тактика должна включаться с самых первых шагов овладения игрой в лапту.

Тактическая подготовка в лапте делится на тактическую подготовку в защите и нападении.

Тактика защиты.

- индивидуальные действия, выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, снизу, сбоку).

Действия защитника:

- при пропуске мяча летящего в сторону;
- при перебежке нападающих;
- при обратном осаливании;
- при расположении нападающих за линией кона;
- при выборе места для получения мяча от партнера, чтобы осалить перебежчика;
- при одиночных, групповых перебежках соперников.

Тактика нападения.

- индивидуальные действия, выбор удара при различных ситуациях, направления удара, действия перебежчика при осаливании партнера;
- действия перебежчика при заносе мяча;
- выбор места для перебежки;
- виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, веером).

Форма занятий

- Тренировочное занятие
- Индивидуальные занятия
- Соревнования

Формы подведения итогов реализации программы

- Сдача контрольных нормативов;
- Участие в школьных соревнованиях

Примерные показатели двигательной подготовленности:

№	Показатели	мальчики	девочки
1	Бег 30 метров	5.4	6.5
2	Челночный бег 3x10 м	9,0	9.5
3	Прыжок в длину с места	160	150
4	Метание малого мяча 150 гр.	22	18
5	Бег 1000 метров	5,56	6,42

Ожидаемые результаты

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к национальной игре – русской лапте;
- развитие быстроты, силы, ловкости, гибкости, укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие специальных качеств и способностей, обуславливающих успешное овладение навыками игры в русскую лапту;
- обучение основам техники и тактики игры в русскую лапту;
- приучение к игровой и соревновательной деятельности.
- повышение уровня развития физических и координационных способностей, специфичных для игры в русскую лапту;
- создание команд в начальных классах по русской лапте
- выступление на школьных соревнованиях среди начальной школы по русской лапте

3. Учебно - тематическое планирование.

Планирование учебного материала на I четверть.

Учебный материал	Номера занятий																	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Теоретическая подготовка:																		
Техника безопасности на занятиях по Русской лапте.	+																	
Общая физическая подготовка:																		
Легкоатлетические беговые упражнения.					+	+	+	+										
Кросс по пересеченной местности.	+	+	+	+														
Махи ногами.									+	+	+	+						
Упражнения с набивными мячами.													+	+	+	+		
Многоскоки, «ножницы».								+	+	+	+							
Специально физическая подготовка:																		
Передачи в тройках на месте.	+	+	+	+					+	+	+	+						
Передачи в тройках в движении.					+	+	+	+					+	+	+	+		
Техническая подготовка:																		
<i>Техника защиты</i>																		
Ловля мяча.	+	+	+	+					+	+	+	+						
Ловля мяча после удара.					+	+	+	+					+	+	+	+		
<i>Техника нападения</i>																		
Подачи мяча для ударов снизу, сбоку.	+	+	+	+					+	+	+	+						
Удары по мячу снизу, сбоку.					+	+	+	+					+	+	+	+		

Тактическая подготовка:																			
<i>Тактика защиты</i>																			
Расстановка защитников при различных ударах.					+	+	+	+						+	+	+	+		
Выбор места для получения мяча от партнера, чтобы осалить перебежчика.	+	+	+	+					+	+	+	+							
<i>Тактика нападения</i>																			
Выбор ударов при атаке.	+	+	+	+					+	+	+	+							
Выбегание при заносе мяча.					+	+	+	+						+	+	+	+		
Подвижные игры:																			
«Ударил – беги».					+	+	+	+											
Футбол.	+	+	+	+															
«Съедобное – несъедобное».														+	+	+	+		
Лапта на улице.									+	+	+	+							
Контрольные испытания:																			
-бег на 30 метров																		+	+
-челночный бег 9х4 метров																		+	+
-прыжки в длину с места																		+	+
-метание малого мяча																		+	+
-подтягивание, отжимания																		+	+

Поурочные задачи обучения на I четверть.

№ урока	Содержание материала	дата
1	1. Техника безопасности на занятиях по русской лапте. 2. Кросс по пересеченной местности. 3. Передачи в тройках на месте. 4. Ловля мяча. 5. Футбол.	
2	1. Кросс по пересеченной местности. 2. Передачи в тройках на месте; 1-2 – средняя передача; 2-3 – средняя передача; 3-1 – дальняя передача. 3. Подача мяча для ударов снизу. 4. Выбор места для получения мяча от партнера, чтобы осалить перебежчика. 5. Футбол.	
3	1. Кросс по пересеченной местности. 2. Передачи в тройках на месте; 1-2 – низкая передача; 2-3 – средняя передача; 3-1 дальняя передача. 3. Подача мяча для ударов сбоку. 4. Выбор удара при атаке. 5. Футбол.	
4	1. Кросс по пересеченной местности. 2. Передачи мяча в тройках на месте; 1-2 – высокая передача; 2-3 – передача с отскоком от земли; 3-1 дальняя передача. 3. Подача мяча для ударов снизу и сбоку. 4. Выбор места для получения мяча от партнера, чтобы осалить перебежчика. 5. Футбол.	
5	1. Легкоатлетические беговые упражнения.	

	<ol style="list-style-type: none"> 2. Передачи мяча в тройках в движении. 3. Удары по мячу. 4. Расстановка защитников при различных способов ударов. 5. Подвижные игры «ударил – беги». 	
6	<ol style="list-style-type: none"> 1. Легкоатлетические беговые упражнения. 2. Передачи мяча в тройках в движении по прямой. 3. Удары по мячу снизу. 4. Ловля мяча после удара снизу. 5. Подвижные игры «ударил – беги». 	
7	<ol style="list-style-type: none"> 1. Легкоатлетические беговые упражнения. 2. Передачи мяча в тройках в движении по диагонали. 3. Удары по мячу сбоку. 4. Ловля мяча после удара сбоку. 5. Подвижные игры «ударил – беги». 	
8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Многоскоки, «ножницы». 2. Передачи мяча в тройках по кругу. 3. Удары по мячу снизу и сбоку. 4. Выбегание при заносе мяча. 5. Подвижные игры «ударил – беги». 	
9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Махи ногами. 2. Передачи в тройках на месте. 3. Ловля мяча. 4. Подачи мяча для ударов. 5. Лапта на улице. 	
10	<ol style="list-style-type: none"> 1. Многоскоки, «ножницы». 2. Передачи в тройках на месте; 1-2 – мяч катится по земле; 2-3 – средняя передача; 3-1 – дальняя передача. 3. Выбор места для получения мяча от партнера, чтобы осалить перебежчика у линии кона. 4. Выбор удара для атаки в разных ситуациях. 5. Учебно-тренировочная игра на улице. 	
11	<ol style="list-style-type: none"> 1. Махи ногами. 2. Передачи в тройках на месте; 1-2 – передача с отскоком от земли; 2-3 – средняя передача; 3-1 дальняя передача. 3. Выбор места для получения мяча от партнера, чтобы осалить перебежчика у линии дома. 4. Подачи мяча для ударов снизу и сбоку. 5. Учебно-тренировочная игра на улице. 	
12	<ol style="list-style-type: none"> 1. Махи ногами. 2. Передачи в тройках на месте различные варианты. 3. Выбор места для получения мяча от партнера, чтобы осалить перебежчика различные варианты. 4. Выбор удара для атаки в различных ситуациях. 5. Учебно-тренировочная игра на улице. 	
13	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с набивными мячами. 2. Передачи в тройках в движении. 3. Удары по мячу снизу. 4. Ловля мяча после удара снизу. 5. Подвижные игры «Съедобное – несъедобное». 	
14	<ol style="list-style-type: none"> 1. Упражнения с набивными мячами. 2. Передачи в тройках в движении в квадрате. 3. Удары по мячу сбоку. 4. Ловля мяча после удара сбоку. 5. Подвижные игры «Съедобное – несъедобное». 	

15	1. Упражнения с набивными мячами. 2. Передачи в тройках в движении по площадке. 3. Удары по мячу снизу. 4. Расстановка защитников при ударе снизу. 5. Подвижные игры «Съедобное – несъедобное».	
16	1. Упражнения с набивными мячами. 2. Передачи в тройках в движении различные варианты. 3. Удары по мячу сбоку. 4. Выбегание при заносе мяча. 5. Подвижные игры «Съедобное – несъедобное».	
17	Сдача контрольных испытаний.	
18	Сдача контрольных испытаний.	

Планирование учебного материала на II четверть.

Учебный материал	Номера уроков													
	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32
Теоретическая подготовка:														
Оборудование и инвентарь для игры в лапту.	+													
Общая физическая подготовка:														
Челночный бег	+	+	+	+										
Бег с изменением темпа бега.					+	+	+	+						
Кувьрки.									+	+	+			
Отжимания и подтягивания.												+	+	+
Прыжки в высоту с места, с разбега.			+	+	+									
Специально физическая подготовка:														
Передачи мяча в парах на месте.	+	+	+	+					+	+	+			
Передачи мяча в парах в движении.					+	+	+	+				+	+	+
Техническая подготовка:														
<i>Техника защиты</i>														
Осаливание.	+	+	+	+					+	+	+			
Переосаливание.					+	+	+	+				+	+	+
<i>Техника нападения</i>														
Подачи мяча для ударов с верху	+	+	+				+	+	+	+				
Удары мяча сверху.				+	+	+					+	+	+	+
Тактическая подготовка:														
<i>Тактика защиты</i>														
Действия защитников при пропуска мяча.	+	+	+				+	+	+	+				
Расстановка при ударах сверху.				+	+	+					+	+	+	+

<i>Тактика нападения</i>															
Групповые перебежки.	+	+	+	+					+	+	+				
Разыгрывание «зайцев».					+	+	+	+					+	+	+
Подвижные игры:															
Баскетбол.	+	+	+												
«Снайперы».				+	+	+									
Осаливание в квадрате.							+	+	+						
Мини-лапта в зале.										+	+	+	+	+	+

Поурочные задачи обучения на II четверть.

№ урока	Содержание материала	дата
19	1. Оборудование и инвентарь для игры в лапту. 2. Челночный бег. 3. Передачи мяча в парах на месте. 4. Поддача мяча для ударов сверху. 5. Баскетбол.	
20	1. Челночный бег 3х10 метров. 2. Передачи мяча в парах на месте – средняя передача. 3. Осаливание. 4. Действия защитников при пропуске мяча. 5. Баскетбол.	
21	1. Челночный бег 4х9 метров. 2. Передачи мяча в парах на месте – низкая передача. 3. Действия защитников при пропуске мяча в центре. 4. Групповые перебежки. 5. Баскетбол.	
22	1. Челночный бег 3х20 метров. 2. Передачи мяча в парах на месте – высокая передача. 3. Удары мяча сверху. 4. Расстановка игроков при ударе сверху. 5. Подвижные игры «снайперы».	
23	1. Прыжки в высоту с места и с разбега. 2. Передачи мяча в парах в движении. 3. Удары мяча сверху. 4. Переосаливание. 5. Подвижные игры «снайперы».	
24	1. Бег с изменением темпа бега. 2. Передачи мяча в парах в движении по прямой. 3. Удары мяча сверху. 4. Разыгрывание «зайцев». 5. Подвижные игры «снайперы».	
25	1. Бег с изменением темпа бега. 2. Передачи мяча в парах в движении по кругу. 3. Поддача мяча для ударов сверху. 4. Действия защитников при пропуске мяча. 5. Подвижные игры «осаливание в квадрате».	
26	1. Бег с изменением темпа бега.	

<i>нападения</i>																				
Техника одиночных и групповых перебежек.	+	+	+	+	+	+	+													
Обучение игровым ситуациям.								+	+	+	+	+	+							
Подвижные игры:																				
«Осаливание в квадрате».								+	+	+										
Баскетбол.	+	+	+																	
Эстафеты.				+	+	+														
Мини-лапта в зале.										+	+	+	+	+						
Соревнования																				
Товарищеские встречи															+	+	+			
Соревнования между классами																		+	+	+

Поурочные задачи обучения на III четверть.

№ урока	Содержание материала	дата
33	1. Азбука русской лапты (основные технические приемы). 2. Бег в среднем темпе. 3. Передачи в колоннах на месте. 4. Различные виды бросков. 5. Баскетбол.	
34	1. Бег в среднем темпе. 2. Передачи в колоннах на месте – средняя передача. 3. Различные виды бросков – кистевой бросок. 4. Бег по дуге, зигзагообразный бег. 5. Баскетбол.	
35	1. Бег в среднем темпе. 2. Передачи в колоннах на месте – высокая передача. 3. Различные виды бросков – локтевой бросок. 4. Действия защитников при осаливании и переосаливании. 5. Баскетбол.	
36	1. Бег в среднем темпе. 2. Передачи в колоннах на месте – низкая передача. 3. Различные виды бросков – плечевой бросок. 4. Техника одиночных и групповых перебежек. 5. Эстафеты.	
37	1. Бег с остановками, ускорением, поворотами и прыжками. 2. Передачи в колоннах в движении. 3. Различные виды бросков – из-за головы. 4. Бег по дуге и зигзагообразный бег. 5. Эстафеты.	
38	1. Бег с остановками, ускорением, поворотами и прыжками.	

	<ul style="list-style-type: none"> 2. Передачи в колоннах в движении по прямой. 3. Различные виды бросков – с боку. 4. Действия защитников при осаливании и переосаливании. 5. Эстафеты. 	
39	<ul style="list-style-type: none"> 1. Бег с остановками, ускорением, поворотами и прыжками. 2. Передачи в колоннах в движении по прямой с противоходом. 3. Различные виды бросков – различные варианты. 4. Тактика одиночных и групповых перебежек. 5. Подвижные игры «осаливание в квадрате». 	
40	<ul style="list-style-type: none"> 1. Бег с остановками, ускорением, поворотами и прыжками. 2. Передачи в колоннах в движении по диагонали. 3. Сочетание способов перемещения. 4. Удары битой сверху в заданном направлении. 5. Подвижные игры «осаливание в квадрате». 	
41	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на растяжку мышц. 2. Передачи в колоннах на месте – передача с отскоком от земли. 3. Удары битой сверху в заданном направлении – вправо. 4. Расстановка игроков на площадке, распределение игровых функций. 5. Подвижные игры «осаливание в квадрате». 	
42	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на растяжку мышц. 2. Передачи в колоннах на месте – передачи с отскоком от стены. 3. Удары битой сверху в заданном направлении – влево. 4. Обучение игровым ситуациям. 5. Мини-лапта в зале. 	
43	<ul style="list-style-type: none"> 1. Упражнения на растяжку мышц. 2. Передачи в колонах на месте – различные варианты. 3. Удары битой сверху в заданном направлении – в центр. 4. Сочетание способов перемещения. 5. Учебно-тренировочная игра. 	
44	<ul style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку. 2. Передачи в колоннах в движении по квадрату. 3. Удары битой сверху в заданном направлении – в ближнюю линию зоны. 4. Расстановка игроков на площадке, распределение игровых функций. 5. Учебно-тренировочная игра. 	
45	<ul style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скамейку. 2. Передачи в колоннах в движении по площадке. 3. Удары битой сверху в заданном направлении – вдаль площадки. 4. Обучение игровым ситуациям. 5. Учебно-тренировочная игра. 	
46	<ul style="list-style-type: none"> 1. Прыжки через скакалку и скамейку. 2. Передачи в колоннах в движении – различные варианты. 3. Удары битой сверху в заданном направлении – различные варианты. 4. Обучение игровым ситуациям. 5. Учебно-тренировочная игра. 	
47	Товарищеские встречи между классами.	
48	Товарищеские встречи между классами.	
49	Товарищеские встречи между классами.	
50	Соревнования меду классами.	
51	Соревнования меду классами.	
52	Соревнования меду классами.	

Планирование учебного материала на IV четверть.

	4. Расстановка защитников при ударах сверху на улице. 5. Лапта на улице.	
63	1. Прыжки на одной и двух ногах. 2. Ловля мяча на месте и со сменой места в движении. 3. Удары по мячу снизу и с боку. 4. Выбор удара битой при той или иной ситуации. 5. Учебно-тренировочная игра.	
64	1. Прыжки на одной ноге. 2. Ловля мяча на месте и со сменой места в движении. 3. Удары по мячу снизу и сверху. 4. Выбор удара битой при той или иной ситуации. 5. Учебно-тренировочная игра.	
65	1. Прыжки на двух ногах. 2. Ловля мяча на месте и со сменой места в движении. 3. Удары по мячу сбоку и сверху. 4. Выбор удара битой при той или иной ситуации. 5. Учебно-тренировочная игра.	
66	1. Прыжки на одной и двух ногах. 2. Передача мяча в парах на месте и в движении – различные варианты. 3. Удары по мячу различные варианты. 4. Расстановка защитников при различных вариантах. 5. Учебно-тренировочная игра.	
67	Сдача контрольных испытаний.	
68	Сдача контрольных испытаний.	

4. Требования к уровню подготовки по окончании реализации программы:

В соответствии с требованиями, обозначенными в ФГОС общего образования и концептуальными положениями системы развивающего обучения у обучающихся будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

Личностные универсальные учебные действия:

- представления о физической красоте человека через знакомство с физкультурно-оздоровительной деятельностью;
- формирование эстетических идеалов, чувства прекрасного; умения видеть красоту, используя методы определения качества техники выполнения движений;
- установка на здоровый образ жизни;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений как факторе, позитивно влияющим на здоровье.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять задачи поставленные на занятия по освоению двигательным действиям;
- принимать методику обучения и воспитания физических качеств;
- принимать и учитывать методические указания учителя в процессе повторения ранее изученных движений и в процессе изучения нового материала;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия её реализации;
- самостоятельно осваивать новые упражнения по схеме представленной учителем;
- осуществлять контроль за техникой выполнения упражнений;
- оценивать правильность выполнения движений и упражнений;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических качеств;
- проводить самоанализ выполняемых упражнений и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы и интернета;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- анализировать технику игры или выполнения упражнений, строя логичные рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- договариваться и приходить к общему решению в совместной игровой деятельности, уважая соперника;
- контролировать свои действия в индивидуальной и групповой работе;
- строить тактические действия, взаимодействуя с партнером и учитывая его реакцию на игру;
- следить за действиями других участников в процессе игровой деятельности;
- задавать вопросы для уточнения техники упражнений или правил игры;
- продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учёта интересов и позиций соперников.

Предметные результаты:

Знать:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- ориентироваться в понятиях «физическая культура», «режим дня», «физическая подготовка»;
- раскрывать на примерах положительное влияние занятий физической культурой на физическое, личностное и социальное развитие;
- характеризовать основные физические качества и различать их между собой;
- планировать и корректировать режим дня с учётом своей учебной и внешкольной деятельности, показателей своего здоровья, физического развития и физической подготовленности;
- выявлять связь физической культуры с трудом;
- основы гигиены;
- правила соревнований по русской лапте.

Уметь:

1. свободно владеть техникой передачи мяча:

-передавать мяч прямо перед собой из-за головы, сбоку, снизу, в сторону (вправо, влево) стоя на месте;

-передавать мяч одной рукой от плеча в парах на близких расстояниях (10 м);

-передавать мяч в четверках;

-передавать мяч между игроками, двигающимися параллельно;

-передача мяча из любых исходных положений на точность, на время, на различные расстояния

2. свободно владеть техникой ловли мяча двумя руками:

-ловля мяча двумя руками; мяч, летящий на уровне груди, выше головы, прыгающий -по площадке, летящий «свечой»;

-ловля мяча одной рукой (правой, левой) стоя на месте;

-ловля мяча одной рукой (правой, левой) летящего в стороне;

-ловля мяча в движении (приставным, скрестным шагом, на бегу)

3. владеть техникой осаливания:

-бросок мяча в цель с близкого расстояния;

-то же, с дальнего расстояния;

-бросок мяча в движении (на бегу, в прыжке, в падении);

-бросок мяча способом сверху, сбоку, снизу и обратной рукой по движущимся мишеням.

- осаливание неподвижного игрока;
 - осаливание игрока, бегущего с изменением направления движения;
 - осаливание бегущего игрока правой и левой руками
4. владеть техникой ударов битой по мячу:
- имитация удара без мяча сбоку, сверху, снизу в медленном темпе, в быстром темпе;
- удары плоской битой по подвешенному мячу различными способами;
- удары плоской битой по мячу различными способами;
 - удар круглой битой по мячу различными способами;
 - выполнения ударов на дальность, точность, в заданную зону площадки;
 - удары битой по мячу в игровой обстановке и в соревнованиях
5. демонстрировать технические и тактические действия игры в русскую лапту, применять их в игровой и соревновательной деятельности.

5. Методическое обеспечение программы.

Условия реализации программы. Для успешной реализации данной программы необходимы следующие средства обучения:

- ровная площадка желательно с травяным покрытием, размеры: максимальные 40 х 60 м., минимальные 20 х 40 м.;
- спортивный зал, размеры 12 х 24 м и более;
- биты деревянные, размеры от 60 до 110 см, (кол - во 10 штук);
- мячи для большого тенниса, (кол - во 30 мячей);
- разметка для игрового поля, (меловая краска, киперная лента, флажки разметочные – 60 см. – 6 шт.);
- специальные учебные приспособления для обучения ударов битой по мячу (разные подставки, стойки, подвесные шнуры, мишени);
- гимнастические скамейки, маты, скакалки, обручи, набивные мячи;

Список литературы.

1. Валиахметов Р.М.; Лапта: учебное пособие; Уфа; 1997.
2. Глазырин Д.А.; Русская лапта: учебная программа для ДЮСШ; Северск; 2005.
3. Костарев А.Ю.; Народная лапта: учебно-методическое пособие; Башгоспединститут; 2000.
4. Кофман Л.Б.; Настольная книга учителя физической культуры; Москва; 1998.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся I – XI классов общеобразовательной школы; Москва; 1985.
6. Литвинов Е. Н.; Программа физического воспитания учащихся I - XI классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол); Москва; 1992.
7. Лях В.И, Мейксона Г.Б.; Физическое воспитание учащихся 5 – 7 классов; Москва; 2001.
8. Чумакова П.А.; Спортивные и подвижные игры; Москва; 1970.