

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Удмуртской Республики
Администрация муниципального образования «Муниципальный округ
Можгинский район Удмуртской Республики
МБОУ «Кватчинская СОШ»

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы
 / Е.В. Семенова /
Приказ № 213-од
от «31» октября 2023 г.



АДАптированная РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса
«Лапта»
для обучающегося с задержкой психического развития (вариант 7)
для обучающихся 5, 7, 8 классов

д. Кватчи 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по учебному курсу «Лапта» на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития. Физическое воспитание в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, является универсальным средством формирования разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование

национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой. Большим преимуществом лапты по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в современных условиях играет немаловажную роль. При проведении учебной и внеклассной работы не требуется больших средств на приобретение оборудования и инвентаря. Для игры достаточно простой ровной площадки размером 45-55 м в длину, 25-40 м в ширину, несколько цельнодеревянных бит длиной от 60 до 110 см и мяча для игры в большой теннис. Лапта – это двухсторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Цель одной команды совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу, в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде два очка. Цель другой команды не дать соперникам сделать перебежки посредством осаливания мячом и 5 поймать больше «свечей», причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки. Игровая деятельность в лапте таит в себе большие возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности. Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей занимающихся. Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на уроке задач по формированию двигательных навыков и развитию определенных интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся и организацию условий для их лучшего решения. Занятия лаптой способствуют развитию у обучающихся основных физических качеств. Важнейшим качеством для игры в лапту является скорость. Она зависит не только от двигательных реакций, но и от быстроты мышления и уровня развития морально-волевых качеств. Силовые качества в лапте находят свое выражение в выполнении удара по мячу, в прыжковой деятельности, в

скорости бега и т.д. Для развития этого качества на уроках применяются упражнения с набивными мячами, утяжеленными битами, приседания с отягощением, метания мячей на дальность. В процессе игры воспитываются и такие физические качества как ловкость, гибкость, скорость, выносливость и их сочетания, которые необходимы для всестороннего развития школьника. На уроках лапты с успехом могут решаться и воспитательные задачи, так как в процессе игры для достижения общей победы учащиеся должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивления соперника. Это помогает воспитанию дружбы, коллективизма, инициативности, решительности, а также комплекса психолого-физиологических качеств. Игре в лапту свойственна высокая эмоциональная окраска и большой зрелищный эффект. Это во многом облегчает решение одной из важнейших задач физического воспитания школьников: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культурой. Эффективность уроков по лапте в общеобразовательной школе достигается рациональным планированием учебного материала. Занятия в лапту предполагают проведение обучения на открытом воздухе с использованием естественной площадки с травяным покрытием. Однако проведение обучения можно организовать и в спортивном зале. Лапта в закрытых помещениях будет способствовать подготовке учащихся и позволит сохранить необходимые навыки в течение года. Таким образом, в процессе проведения уроков по русской лапте учитель физической культуры должен направить свои усилия на то, чтобы в ходе занятий спортивной игрой укрепить здоровье детей, улучшить их физическую подготовленность, добиться прочного освоения жизненно необходимых умений и навыков, воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности. Цели изучения учебного курса «Лапта» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта лапта. Задачи:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по лапте;

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития лапты в частности;

- формирование общих представлений о лапте, о ее возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

- формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации; - формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «Лапта»;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество курса заключается в том, что технологии вида спорта «Лапта»

позволяют успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом. В учебном курсе специфика лапты удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей. Учебный курс расширяет принцип интеграции уроков физической культуры с такими формами, как внеурочная деятельность, школьные спортивные клубы, занятия в дополнительном образовании физкультурно-спортивной направленности, участие в соревнованиях. Процесс реализации курса, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации.

Место учебного курса «Лапта» в учебном плане .

Курс разработан и может реализовываться на уроках физической культуры в 5,7,8 классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура». При планировании занятий лаптой, как урока физической культуры, изучение базовых основ техники лапты (мини-лапты) предполагается в следующем объеме: в 5,7,8-х классах – 102 часа, в 5 классе – 34 часов, в 7 классе – 34 часов , в 8 классе 34 часов.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Содержание программы. 5класс (34 занятия)

1. Вводноезанятие.

Теория: Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся лаптой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Теоретическаяподготовка.

Теория:

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Из истории развития лапты.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
5. Правила игры в лапту. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:

- Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук

и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Перекаты, кувырки, стойки.

- Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

- Подвижные игры: эстафеты с элементами лапты, игры «Перебежки подвое», «Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:

- Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; имитация нападающего удара, упражнения с набивными мячами. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.).

- Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель).

- Упражнения по формированию тактических приемов игры: выработка умений принятия правильного решения в различных играх; умений наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия; умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами лапты, «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:

- Формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча: В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;
- В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;
- В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10 м;
- то же на расстоянии 15-20 м;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость.

Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

- Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях;
- Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой;

- То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 мячу;
- Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2м;
- То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

- В парах на расстоянии 18-20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния;
- Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются;
- Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной).

Контрольные игры и соревнования.

Теория: Разъяснение соревновательных условий; определение каждому учащемуся игровой функции в команде, и с учетом этого индивидуализация видов подготовки

Практика: Участие в школьных и в товарищеских играх.

4. Контрольно-переводные испытания.

Теория: Анализ физического развития занимающихся. Учет полученных результатов для индивидуализации подготовки на следующем этапе обучения.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Содержание программы. 7 класс (34 занятия)

1. Вводное занятие.

Теория: Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся русской лаптой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви. Теоретическая подготовка.

Теория:

- Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Из истории развития русской лапты.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
- Правила игры в русскую лапту. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

2. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:

- Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Перекаты, кувырки, стойки.

- Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

- Подвижные игры: эстафеты с элементами лапты, игры «Перебежки подвое», «Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

3. Специальная физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:

- Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; имитация нападающего удара, упражнения с набивными мячами. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.).

- Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель).

- Упражнения по формированию тактических приемов игры: выработка умений принятия правильного решения в различных играх; умений наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия; умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами лапты, «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

Техническая и тактическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:

- Формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча: В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;
- В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;
- В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10м;
- то же на расстоянии 15-20м;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей

колонны;

- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость.

Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

- Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях;
- Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой;
- То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу;
- Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2м;
- То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

- В парах на расстоянии 18-20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния;
- Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются;
- Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной).

Контрольные игры и соревнования.

Теория: Разъяснение соревновательных условий; определение каждому учащемуся игровой функции в команде, и с учетом этого индивидуализация видов подготовки

Практика: Участие в школьных и в товарищеских играх.

4. Контрольно-переводные испытания.

Теория: Анализ физического развития занимающихся. Учет полученных результатов для индивидуализации подготовки на следующем этапе обучения.

Практика: Сдача контрольно-переводных нормативов.

Содержание программы. 8 класс (34 занятия)

1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка.

Теория:

1. Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся русской лаптой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
2. Правила игры в р лапту. Судейская терминология.
3. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в русскую лапту в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в лапту в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.
4. Развитие лапты в России.

Практика: Оздоровительная и прикладная направленность лапты.

2. Общая физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:

- Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Перекаты, кувырки, стойки.

- Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

- Подвижные игры: эстафеты с элементами лапты, игры «Перебежки по двое», «Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

3. Специальная физическая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:

- Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; имитация нападающего удара, упражнения с набивными мячами. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.).

- Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель).

- Упражнения по формированию тактических приемов игры: выработка умений принятия правильного решения в различных играх; умений наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия; умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Упражнения на гибкость и расслабление.

- Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами лапты, «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием», «Борьба квартетов»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

Техническая подготовка

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:

- Техника и тактика нападения

Формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча:

– В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;

– В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;

– В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10 м;

– то же на расстоянии 15-20 м;

– Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;

– Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость.

Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

– Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях;

– Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой;

– То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу;

– Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2 м;

– То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию низкую.

Техника и тактика защиты

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

– В парах на расстоянии 18-20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу, стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния;

– Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются;

– Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной).

-Интегральная подготовка.

Теория: Интегральная подготовка, как система тренировочных воздействий, призванная максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в лапту.

Практика: Упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Учебные игры.

Контрольные игры и соревнования.

Теория: Анализ игровых ситуаций. Педагогическая поддержка.

Практика: Участие в школьных, муниципальных и районных соревнованиях, в товарищеских играх.

4. Контрольные испытания.

Теория: Анализ результатов. Рекомендации.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО УЧЕБНОМУ КУРСУ «ЛАПТА» НА УРОВНЕ ОСНОВНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Личностные результаты освоения программы по учебному курсу «Лапта» на уровне основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими

социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения учебного курса «Лапта» на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;
- влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения учебного курса на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

Познавательные универсальные учебные действия:

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности;
- выполнять правила поведения на уроках;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения игры, обосновывать объективность определения победителей.
- исполнять роль капитана и судьи в игре «Лапта», аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения игры спортивных соревнований.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств.
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам игры «Лапта», проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

5 класс, обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

формирование представлений о значении занятий лаптой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

формирование знаний по истории возникновения игры лапта;

формирование представлений об игре лапта и основных правилах игры; терминологии; составе команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде нападающий, защитник.

формирование навыков безопасного поведения во время занятий лаптой;

правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий лаптой;

7 класс, обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

формирование основ организации самостоятельных занятий лаптой со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами лапты;

способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

способность выполнять технические элементы (приемы).

Ловля и передача мяча на месте; Броски мяча в стену в цель с последующей ловлей, расстояние 3 метра.

Метание теннисного мяча на дальность. Удары битой по мячу способом сверху.

Бег с высокого старта. Бег лицом вперед, боком. Прыжки и способы их выполнения. Техника обучения остановкам во время игры.

Основы техники хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приёмы владения ими.

Основы техники игры в защите - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите.

Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в лапту - передача, ловля, осаливание, прочие упражнения.

Ловля теннисного мяча и передача партнеру.

Осаливание неподвижной цели;

8 класс, обучающийся достигнет следующих предметных результатов:

способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках;

тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;

подводящие игры с элементами лапты ;игра в лапту малыми составами (игра 3x3, 4x4);

игра в лапту большими составами (игра 7x7, 8x8,9x9);

организация школьных соревнований по лапте зимой и лапте летом; участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и умение определять уровень физической подготовленности;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях лаптой.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Раздел 1. Вводное занятие	2			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	15			http://festival.1september.ru – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	16			
4	Контрольно-переводные испытания	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1		

7 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Раздел 1. Вводное занятие	2			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	15			http://festival.1september.ru – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	16			

4	Контрольно-переводные испытания	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1		

8 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Раздел 1. Вводное занятие	2			http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9
2	Раздел 2. Общая физическая подготовка	15			http://festival.1september.ru – фестиваль педагогических идей - Российский общеобразовательный портал
3	Раздел 3. Специальная физическая подготовка	16			
4	Контрольно-переводные испытания	1	1		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	1		

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ П/П	Тема урока	Кол- во часов
1.	Инструктаж по ТБ. История развития лапты. Ловля и передача мяча.	1
2	Правила игры в лапту	1
3	Как держать биту. ОРУ	1
4	Передача мяча на точность	1
5	Передача мяча на дальность	1
6	Ловля, передачи мяча в движении в тройках	1
7	Ловля мяча в движении от земли	1
8	Ловля мяча в движении от земли	1
9	ОФП с набивными мячами	1
10	Эстафеты с элементами русской лапты	1
11	Беговые упражнения. Передачи мяча снизу	1
12	ОРУ в движение Осаливание и борьба за мяч	1
13	Смена команд без осаливания	1
14	ОРУ. Ловля и передача мяча	1
15	Игра в поле. Бьющие игроки	1
16	Осаливание и борьба за «город»	1
17	ОФП с предметами, с мячами	1
18	Развитие скоростно-силовых способностей	1
19	Ловля и передача мяча на дальность	1
20	Ловля и передача мяча в цель	1
21	Ловля и передача мяча от удара от пола	1
22	Передачи мяча на короткие дистанции	1
23	ОФП с набивными мячами	1
24	Игровой день	1
25	Игра в нападении. Челночный бег	1
26	Развитие скоростных способностей	1
27	Игра в защите с осаливанием	1

28	Развитие координационных способностей	1
29	Подача мяча в цель	1
30	Упражнения на силу мышц ног	1
31	Подача мяча в цель, на дальность	1
32	Упражнения на силу мышц рук	1
33	Развитие скоростно-силовых способностей	1
34	Игровой день. Контрольные испытания.	1

7 класс

№ П/П	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по ТБ. История развития лапты.	1
2	Передача мяча на дальность. Упражнения на силу мышц ног.	1
3	«Пятнашки» - игра от пола	1
4	Упражнения на силу мышц рук	1
5	Двухсторонняя игра, разбор ошибок	1
6	Развитие координационных способностей	1
7	Смена команды после осаливания	1
8	Развитие силовых способностей	1
9	Передачи мяча в парах, в тройках, защита мяча	1
10	ОФП с предметами	1
11	Игровой день	1
12	Передачи мяча снизу в цель	1
13	Подачи мяча снизу в цель	1
14	Подачи мяча с боку в цель	1
15	Подачи мяча сверху в цель	1
16	Эстафеты с теннисными мячами	1
17	Развитие скоростно-силовых способностей	1
18	Передачи мяча в парах в цель	1
19	ОФП Развитие силовых способностей	1

20	Игровой день	1
21	Развитие координационных способностей	1
22	Беговые упражнения. Игра «Пятнашки»	1
23	Эстафеты с элементами лапты	1
24	Игра в нападении без подачи	1
25	Игра в защите в «доме»	1
26	Работа с битой. Выбрасывание	1
27	Работа с битой. Выбрасывание	1
28	Развитие силовых способностей	1
29	Осаливание биты в «доме». Игра	1
30	ОРУ с теннисными мячами. Игра	1
31	ОФП. Развитие силовых способностей	1
32	Эстафеты с элементами лапты	1
33	Игровой день.	1
34	Эстафеты с теннисными мячами. Контрольные испытания	1

8 класс

№ П/П	Тема урока	Кол-во часов
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития лапты	1
2	Развитие скоростных способностей	1
3	Ловля и передача мяча на месте и в движении	1
4	Развитие силовых способностей	1
5	Передача мяча на месте и в движении	1
6	Ловля и передача мяча в парах в движении	1
7	Передача мяча от стенки в движении	1
8	Передачи мяча в движении в тройках	1
9	Игровой день	1
10	Развитие скоростно-силовых способностей	1
11	ОФП с набивными мячами	1

12	Эстафеты с элементами лапты	1
13	Беговые упражнения Передачи мяча снизу	1
14	ОРУ в движение Осаливание и борьба за мяч	1
15	Смена команд без осаливания	1
16	ОРУ. Ловля и передача мяча	1
17	Игра в поле. Бьющие игроки	1
18	Осаливание и борьба за «город»	1
19	ОФП с предметами, с мячами	1
20	Развитие скоростно-силовых способностей	1
21	Ловля и передача мяча на дальность	1
22	Ловля и передача мяча в цель	1
23	Ловля и передача мяча от удара от пола	1
24	Передачи мяча на короткие дистанции	1
25	ОФП с набивными мячами	1
26	Игровой день	1
27	Игра в нападении Челночный бег	1
28	Развитие скоростных способностей	1
29	Игра в защите с осаливанием	1
30	Развитие координационных способностей	1
31	Подача мяча в цель	1
32	Упражнения на силу мышц ног	1
33	Подача мяча в цель, на дальность	1
34	Упражнения на силу мышц рук. Контрольные испытания	1

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО
ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

Физическая культура учебники, книга 1-4 кл., В.И. Лях, М.: Просвещение, 2018 г.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- 1) Валиахматов Р.М., Гусев Л.Г., Усманов В.Ф., Щемелинин В.И. Русская лапта. Учебное пособие. Москва 2006г.
- 2) Готовцев Е.В. Методика обучения предмету «Физическая культура» Школьный спорт. Лапта: учеб. пособие для СПО / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. - 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 402 с.
- 3) Готовцев Е.В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учеб. пособие для академического бакалавриата / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. - 2-е изд., перераб. и доп. – М. : Издательство Юрайт, 2019. – 402 с.
- 4) Костарев А.Ю. Программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту « Спортивные игры: Лапта» для всех направлений подготовки по программам специалитета и бакалавриата : учеб. Пособие / А.Ю. Костарев, Н.А. Красулина, А.В. Греб. – Уфа: Издательство УГНТУ, 2020. – 102 с.
- 5) Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: 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. - 80с.
- 6) Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г., Костарев А.Ю., Щемелинин В.И. Народная игра лапта. Уфа: ГУП РБ «Уфимский полиграфкомбинат», 2003г.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Официальный сайт Федерации лапты России <https://www.ruslapta.ru>
2. Электронная библиотечная система «Юрайт» <https://www.biblio-online.ru>
3. Официальный интернет-сайт Всероссийского физкультурно спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [URL:https://www.gto.ru/](https://www.gto.ru/)
4. Официальный интернет сайт Олимпийского комитета России <https://olympic.ru/>.
5. Официальный интернет сайт РУСАДА <https://www.rusada.ru/>
6. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации <https://www.minsport.gov.ru/>.
7. Официальный интернет сайт Всемирного антидопингового агентства (ВАДА) <https://www.wada-ama.org>

Формы учета рабочей программы воспитания

Воспитательный потенциал урока включает следующие группы возможностей:

1. Использование воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующего материала для обсуждения в классе

- Установление доверительных отношений
- Воспитание интереса к учению, к процессу познания, создание и поддержание интереса активизации познавательной деятельности обучающихся
- Формирование умений и навыков организации обучающимися своей деятельности
- Воспитание культуры общения
- Формирование и развитие оценочных умений
- Воспитание гуманности

2. Побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения. Соблюдение «Правил внутреннего распорядка обучающихся», принятие правил работы в группе, взаимоконтроль и самоконтроль обучающихся позволит:

- позитивно воспринимать требования и просьбы учителя, через живой диалог;
- привлечь внимание обучающихся к обсуждаемой на уроке информации;
- активизации познавательной деятельности, через использование занимательных элементов, историй из жизни современников, проблемного вопроса;
- подготовка сообщений из рубрики это интересно

3. Применение на уроке интерактивных форм работы

- Интеллектуальные игры;
- дидактический театр, где полученные на уроке знания обыгрываются в театральных постановках;
- дискуссии, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;
- групповая работа или работа в парах, которые учат школьников командной работе и взаимодействию с другими детьми

позволит усилить доброжелательную обстановку на уроке и не только получать знания, но и приобретать опыт

4. Включение в урок игровых процедур

- викторина
- настольные игры
- ролевые игры
- географический турнир (эстафета, дуэль)
- КВН
- деловая игра
- кроссворд
- урок-конкурс рассказов о стихийных бедствиях
- урок-сказка
- пресс-конференция
- аукцион
- дискуссия
- панорама
- телемост

- живая газета”
- устный журнал
- суд (следствие, ученый совет)

помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, установить доброжелательную атмосферу во время урока и наладить позитивные межличностные отношений в классе

Игра — есть сильнейшее средство включения ребенка в систему общественных отношений, усвоения им богатств культуры

5. Проведение событийных уроков, уроков - экскурсий

позволяют разнообразить формы работы на уроках, повысить мотивацию к изучению предмета, воспитывать любовь к родине, науке и искусству

- специально разработанные занятия – событийные уроки (посвященные историческим датам и событиям)
 - Экскурсии, онлайн - экскурсии
- расширяют образовательное пространство предмета,
 - воспитывают уважение к историческим личностям, людям науки,
 - воспитывают любовь к прекрасному, к природе, к родному краю

6. Использование ИКТ технологий

обеспечивают современные активности обучающихся :

- программы-тренажеры, зачеты в электронных приложениях,
- мультимедийные презентации, научно-популярные передачи,
- фильмы, обучающие сайты,
- тесты, уроки онлайн,
- видеолекции, онлайн-конференции

7. Реализация программы «смысловое чтение»

позволяет повысить не только предметные результаты, но и усилить воспитательный потенциал , через полное осмысление прочитанного текста и последующего его обсуждения.

8. Поддержка исследовательской и проектной деятельности

помогает приобрести школьникам:

- навык самостоятельного решения теоретической проблемы,
- навык генерирования и оформления собственных идей,
- навык уважительного отношения к чужим идеям, оформленным в работах других исследователей,
- навык публичного выступления перед аудиторией,
- навык аргументирования и отстаивания своей точки зрения

9. Использование визуальных методов

- предметно-эстетическая среда,
- наглядная агитация школьных стендов, предметной направленности,
- совместно производимые видеоролики по темам урока

10. Организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками

- дает школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи
- формирует личностные качества: добросовестность, ответственность, инициативность, дисциплинированность и уважение
- создает в классном и школьном сообществе благоприятный климат
- позволяет школьникам достичь качественных показателей в образовании.

Отражение образовательных событий, приуроченных к государственным и национальным праздникам РФ, памятным датам и событиям, на занятиях по учебному курсу «Лапта»

01.09 – Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (урок подготовки детей к действиям в условиях различного рода чрезвычайных ситуаций)

03.09 -День солидарности в борьбе с терроризмом

04.10 - Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (приуроченный ко Дню гражданской обороны Российской Федерации)

16.11-Международный день толерантности

16.11-Всероссийский урок «История самбо»

30.11 - День Государственного герба Российской Федерации

01.12 - Всемирный день борьбы со СПИДом

23.02 - День защитника Отечества

01.03 - Всемирный день иммунитета

09.05 - День Победы

12.04 - День космонавтики.

30. 04 - Всероссийский открытый урок «ОБЖ» (день пожарной охраны)