

**учебного курса «Лапта»**

**для обучающихся 5,7 классов**

1. **Содержание программы «Русская лапта».**

Рабочая программа составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (ФГОС ООО), учебным планом основного общего образования.

Рабочая программа соотносится с программой воспитания МАОУ Омутинской СОШ №1.

Воспитательный потенциал школьного урока реализуется через:

* • установление доверительных отношений между педагогом и обучающимися;
* • побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения;
* • применение на уроке интерактивных форм работы;
* • организация предметных образовательных событий (проведение предметных декад);
* • проведение учебных (олимпиады, занимательные уроки и пятиминутки, урок - деловая игра, урок - путешествие, урок мастер-класс, урок- исследование и др.) и учебно-развлекательных мероприятий;
* • использование ИКТ, дистанционных образовательных технологий обучения и образовательных платформ;
* • инициирование и поддержку учебно-исследовательской и проектной деятельности

**5 класс**

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.

1. **Теоретическая подготовка.**

*Теория:*

* 1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Из истории развития русской 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 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. Упрошенные правила игры.

1. **Общая физическая подготовка.**

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

*Практика:*

3.1. 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.

3.2.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.

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

1. **Специальная физическая подготовка.**

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

*Практика*:

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

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

* 1. 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.
  2. Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты,

«Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

1. **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).

1. **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.

1. **Контрольно-переводные испытания.**

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

*Практика:* Сдача контрольных нормативов.

**Содержание программы «Русская лапта»**

1. **класс**
2. **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.

1. **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. Упрошенные правила игры. Судейская терминология.

1. **Общая физическая подготовка.**

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

*Практика:*

3.1. 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.

3.2.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.

* 1. Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки подвое»,

«Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

1. **Специальная физическая подготовка.**

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

*Практика*:

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

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

* 1. 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.
  2. Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты,

«Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

1. **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).

1. **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.

1. **Контрольно-переводные испытания.**

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

*Практика:* Сдача контрольно-переводных нормативов.

**Планируемые результаты освоения учебного курса.** . Содержание модуля по лапте направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения. **Личностные результаты** В результате изучения модуля по лапте на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты: проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты; готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по лапте, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами лапты профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта; проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «лапта»; готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам. **Метапредметные результаты** В результате изучения модуля по лапте на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты: умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

**Предметные результаты** В результате изучения модуля по лапте на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты: понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья; знания правил соревнований по виду спорта лапта, состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи; освоение и демонстрация базовых технических приемов техники игры, знание, демонстрация базовых тактических действий игроков в лапту;

использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям лапты; соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, подбора спортивной одежды и обуви для занятий по лапте; способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности; знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту; взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Тема урока | Количество часов | Электронные ресурсы |
| 1 | Исторические и национальные основы, ТБ при занятиях «Русской лаптой» | 1 | <https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/start/> |
| 2 | Основные правила игры | 1 | https://resh.edu.ru |
| 3 | Стойка игрока | 1 | https://resh.edu.ru |
| 4 | Стойка игрока | 1 | https://resh.edu.ru |
| 5 | Техника перемещений | 1 | https://resh.edu.ru |
| 6 | Техника перемещений | 1 | https://resh.edu.ru |
| 7 | Техника удара битой по мячу сверху | 1 | https://resh.edu.ru |
| 8 | Техника удара битой по мячу сверху | 1 | https://resh.edu.ru |
| 9 | Техника удара битой по мячу снизу | 1 | https://resh.edu.ru |
| 10 | Техника удара битой по мячу снизу | 1 | https://resh.edu.ru |
| 11 | Техника удара битой по мячу сбоку | 1 | https://resh.edu.ru |
| 12 | Техника удара битой по мячу сбоку | 1 | https://resh.edu.ru |
| 13 | Ловля мяча | 1 | https://resh.edu.ru |
| 14 | Ловля мяча | 1 | https://resh.edu.ru |
| 15 | Передача мяча | 1 | https://resh.edu.ru |
| 16 | Передача мяча | 1 | https://resh.edu.ru |
| 17 | Бросок мяча | 1 | https://resh.edu.ru |
| 18 | Бросок мяча | 1 | https://resh.edu.ru |
| 19 | Осаливание, самоосаливание, переосаливание | 1 | https://resh.edu.ru |
| 20 | Осаливание, самоосаливание, переосаливание | 1 | https://resh.edu.ru |
| 21 | Подача мяча | 1 | https://resh.edu.ru |
| 22 | Подача мяча | 1 | https://resh.edu.ru |
| 23 | Индивидуальные тактические действия в защите | 1 | https://resh.edu.ru |
| 24 | Индивидуальные тактические действия в защите | 1 | https://resh.edu.ru |
| 25 | Групповые тактические действия в защите | 1 | https://resh.edu.ru |
| 26 | Групповые тактические действия в защите | 1 | https://resh.edu.ru |
| 27 | Групповые тактические действия в нападении | 1 | https://resh.edu.ru |
| 28 | Групповые тактические действия в нападении | 1 | https://resh.edu.ru |
| 29 | Групповая перебежка | 1 | https://resh.edu.ru |
| 30 | Групповая перебежка | 1 | https://resh.edu.ru |
| 31 | Правила соревнований | 1 | https://resh.edu.ru |
| 32 | Правила соревнований | 1 | https://resh.edu.ru |
| 33 | Судейство | 1 | https://resh.edu.ru |
| 34 | Контрольные тесты | 1 | https://resh.edu.ru |