Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Каменноозерная средняя общеобразовательная школа

Оренбургского района»

**Рабочая программа**

**учебного курса «Русская лапта»**

**для 5 - 9 классов**

**на 2023 – 2024 учебный год**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Класс | Количество часовв год | Резервное время |
|
| 6 | 34 | 1 |
| 8 | 34 | 1 |
| 9 | 34 | 1 |
| Итого: | 102 |

**Планируемые результаты освоения учебного предмета «Русская лапта»**

**Личностные**

*у учащихся будут сформированы:*

* готовность и способность обучающихся к саморазвитию исамообразованию;
* способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач,решений,
* рассуждений;

*у учащихся могут быть сформированы:*

* коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
* критичность мышления, умение распознавать логически некорректныевысказывания.

**Метапредметные**

учебно-интеллектуальные:

*учащиеся научатся:*

* выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями еѐреализации;
* адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, еѐ объективную трудность и собственные возможности еѐрешения;

*учащиеся получат возможность научиться:*

* определять последовательность промежуточных целей соответствующих им действий с учѐтом конечного результата;
* осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способудействия;
* выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровеньусвоения.

учебно-коммуникативные

*учащиеся научатся:*

* организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и ролиучастников;
* работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.
* *учащиеся получат возможность научиться:* координировать и принимать различные позиции вовзаимодействии;
* аргументировать свою позицию и координировать еѐ с позициями партнѐроввсотрудничестве при выработке общего решения в совместнойдеятельности.

учебно-организационные

*учащиеся научатся:*

* работать синформацией;
* применять правила и пользоватьсяинструкциями;
* использовать знаки, символы, схемы;

*учащиеся получат возможность научиться:*

* устанавливать причинно-следственныесвязи;
* строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) ивыводы.

**Предметные**

* учащиеся познакомятся с историей возникновения русскойлапты;
* учащиеся познакомятся с правилами игры в русскуюлапту,
* учащиеся овладеют различными приемами владениямячом.

*учащиеся получат возможность научиться:*

* применять тактические и стратегические приемы организации игры в русскуюлапту;
* применять во время игры в русскую лапту все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой помячу);
* применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
* организовывать и судить школьные соревнования.

**Предполагаемые результаты реализации программы.**

*Учащиеся после 1-го года обучения*

***должны знать:***

* технику безопасности на занятиях по Русской лапте;
* составляющие самоконтроля спортсмена;
* основные правила игры в Русскую лапту;
* историю возникновения и развития Русской лапты;
* гигиену повседневного быта. Режим дня.

 Д***олжны:***

* владеть основными элементами игры в Русскую лапту;
* владеть основами тактики игры в Русскую лапту;
* освоить силовую подготовку.

 **Основные требования к уровню подготовленности учащихся по разделу «Русская лапта» школьной программы.**

В результате изучения раздела «**Русская лапта**» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

*Знать*

* Значение Русской лапты в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
* Правила безопасного поведения во время занятий по Русской лапте;
* Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники
* Наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
* Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
* Основное содержание правил соревнований по Русской лапте;
* Жесты судьи;
* Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами Русской лапты;

*Уметь*

* Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по русской лапте;
* Выполнять технические приемы и тактические действия;
* Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по Русской лапте;
* Играть в Русскую лапту с соблюдением основных правил;
* Демонстрировать жесты судьи.

 **Содержание программы «Русская лапта»**

**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 русскойлапты,

«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»**

**6 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.

**8**к**ласс**

**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 русскую 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 русскую лапту в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.
4. Развитие русской лапты в России.

*Практика:* Оздоровительная и прикладная направленность русской лапты.

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:*

2.1. 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.

2.2. 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.

2.3. Подвижные игры: эстафеты с элементами русской 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:

3.1.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.).

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

3.3.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.

3.4.Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты,

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

**4. Техническая подготовка**

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

*Практика:*

4.1. 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 – 2м;
* То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.
	1. 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).
1. **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.

1. **Контрольные игры и соревнования.**

*Теория:* Анализ игровых ситуаций. Педагогическая поддержка.

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

1. **Контрольные испытания.**

*Теория:* Анализ результатов. Рекомендации.

*Практика:* Сдача контрольных нормативов.

**9** к**ласс**

**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 русскую 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 русскую лапту в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.
4. Развитие русской лапты в России.

*Практика:* Оздоровительная и прикладная направленность русской лапты.

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:*

2.1. 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.

2.2. 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.

2.3. Подвижные игры: эстафеты с элементами русской 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:

3.1.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.).

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

3.3.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.

3.4.Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты,

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

**4. Техническая подготовка**

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

*Практика:*

4.1. 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 – 2м;
* То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.
	1. 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).
1. **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 (см. Приложение 3).

1. **Контрольные игры и соревнования.** *Теория:* Анализ игровых ситуаций. Педагогическая поддержка.

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

1. **Контрольные испытания.** *Теория:* Анализ результатов. Рекомендации.

*Практика:* Сдача контрольных нормативов.

**Тематическое планирование**

**Тематическое планирование**

 **6**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименованиетем** | **Количество часов** |
| **6 класс** |
| 1 | Вводное занятие | 1 |
| 2 | Теоретическая подготовка | В процессе занятий |
| 3 | Общаяфизическая подготовка(ОФП): |  1 |
| 3.1 | Акробатические упражнения | 4 |
| 3.2 | Легкоатлетические упражнения | 4 |
| 3.3 | Подвижные игры | 4 |
| 4 | Специальная физическая подготовка (СФП): |  1 |
| 4.1 | Специальные подготовительные физическиеупражнения | 4 |
| 4.2 | Упражнения по овладению техникой игры | 3 |
| 4.3 | Упражнения по формированию тактических приемов игры | 3 |
| 4.4 | Специальные подготовительные игры | 2 |
| 5 | Техническая и тактическая подготовка (ТТП) | 4 |
| 6 | Контрольные игры и соревнования | 2 |
| 7 | Итоговое занятие. Контрольные испытания | 1 |
|  | Итого: | 34 |

**8-9 классы**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование тем** | **Количество часов** |
| **8 класс** | **9 класс** |
| 1 | Вводное занятие. Теоретическая подготовка | 1 | 1 |
| 2 | Общая физическая подготовка(ОФП): |  |  |
|  | 2.1.Легкоатлетическиеупражнения | 3 | 3 |
|  | 2.2.Акробатическиеупражнения | 3 | 3 |
|  | 2.3. Подвижные игры | 3 | 3 |
| 3 | Специальная физическая подготовка (СФП): | 1 | 1 |
|  | 3.1. Специальные подготовительные физическиеупражнения | 3 | 3 |
|  | 3.2.Упражнения по овладению техникой игры | 3 | 3 |
|  | 3.3. Упражнения по формированию тактических приемов игры | 3 | 3 |
|  | 3.4. Специальные подготовительные игры | 3 | 3 |
| 4 | Техническая и тактическая подготовка (ТТП): |  1 | 1 |
|  | 4.1.Техникаи тактика нападения | 3 | 3 |
|  | 4.2. Техника и тактика защиты | 2 | 2 |
| 5 | Интегральная подготовка. | 3 | 3 |
| 6 | Контрольные игры и соревнования | 1 | 1 |
| 7 | Итоговое занятие. Контрольные испытания | 1 | 1 |
|  | Итого: | 34 | 34 |

*Приложение*

**Календарно-тематическое планирование**

Русская лапта, 6 класс (34 ч)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема** | Примечание |
| **поплану** | **фа**к**тичес**к**и** | к**орре**к**ция** |
| 1 |  |  |  | Инструктаж по ТБ. История развития русской лапты. Ловля и передача мяча. |  |
| 2 |  |  |  | Правила игры в лапту |  |
| 3 |  |  |  | Как держать биту. ОРУ |  |
| 4 |  |  |  | Передача мяча на точность |  |
| 5 |  |  |  | Передача мяча на дальность |  |
| 6 |  |  |  | Ловля, передачи мяча в движении в тройках |  |
| 7 |  |  |  | Ловля мяча в движении от земли |  |
| 8 |  |  |  | Ловля мяча в движении от земли |  |
| 9 |  |  |  | ОФП с набивнымимячами |  |
| 10 |  |  |  | Эстафеты с элементами русской лапты |  |
| 11 |  |  |  | Беговые упражнения. Передачи мяча снизу |  |
| 12 |  |  |  | ОРУ в движение Осаливание и борьба за мяч |  |
| 13 |  |  |  | Смена команд без осаливания |  |
| 14 |  |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча |  |
| 15 |  |  |  | Игра в поле. Бьющие игроки |  |
| 16 |  |  |  | Осаливание и борьба за «город» |  |
| 17 |  |  |  | ОФП с предметами, с мячами |  |
| 18 |  |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 19 |  |  |  | Ловля и передача мяча на дальность |  |
| 20 |  |  |  | Ловля и передача мяча в цель |  |
| 21 |  |  |  | Ловля и передача мяча от удара от пола |  |
| 22 |  |  |  | Передачи мяча на короткие дистанции |  |
| 23 |  |  |  | ОФП с набивными мячами |  |
| 24 |  |  |  | Игровой день |  |
| 25 |  |  |  | Игра в нападении. Челночный бег |  |
| 26 |  |  |  | Развитие скоростных способностей |  |
| 27 |  |  |  | Игра в защите с осаливанием |  |
| 28 |  |  |  | Развитие координационных способностей |  |
| 29 |  |  |  | Подача мяча в цель |  |
| 30 |  |  |  | Упражнения на силу мышц ног |  |
| 31 |  |  |  | Подача мяча в цель, на дальность |  |
| 32 |  |  |  | Упражнения на силу мышц рук |  |
| 33 |  |  |  | Развитие скоростно-силовыхспособностей |  |
| 34 |  |  |  | Игровой день. Контрольные испытания. |  |

**Календарно-тематическое планирование**

**Календарно-тематическое планирование**

Русская лапта, 8 класс (34 ч)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема** | Примечание |
| **поплану** | **фа**к**тичес**к**и** | к**орре**к**ция** |
| 1 |  |  |  | Инструктаж по технике безопасности История развития русской лапты |  |
| 2 |  |  |  | Развитие скоростных способностей |  |
| 3 |  |  |  | Ловля и передача мяча на месте и в движении |  |
| 4 |  |  |  | Развитие силовых способностей |  |
| 5 |  |  |  | Передача мяча на месте и в движении |  |
| 6 |  |  |  | Ловля и передача мяча в парах в движении |  |
| 7 |  |  |  | Передача мяча от стенки в движении |  |
| 8 |  |  |  | Передачи мяча в движении в тройках |  |
| 9 |  |  |  | Игровой день |  |
| 10 |  |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 11 |  |  |  | ОФП с набивными мячами |  |
| 12 |  |  |  | Эстафеты с элементами русской лапты |  |
| 13 |  |  |  | Беговые упражнения Передачи мяча снизу |  |
| 14 |  |  |  | ОРУ в движение Осаливание и борьба за мяч |  |
| 15 |  |  |  | Смена команд без осаливания |  |
| 16 |  |  |  | ОРУ. Ловля и передача мяча |  |
| 17 |  |  |  | Игра в поле. Бьющие игроки |  |
| 18 |  |  |  | Осаливание и борьба за «город» |  |
| 19 |  |  |  | ОФП с предметами, с мячами |  |
| 20 |  |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 21 |  |  |  | Ловля и передача мяча на дальность |  |
| 22 |  |  |  | Ловля и передача мяча в цель |  |
| 23 |  |  |  | Ловля и передача мяча от удара отпола |  |
| 24 |  |  |  | Передачи мяча на короткие дистанции |  |
| 25 |  |  |  | ОФП с набивными мячами |  |
| 26 |  |  |  | Игровой день |  |
| 27 |  |  |  | Игра в нападении Челночный бег |  |
| 28 |  |  |  | Развитие скоростных способностей |  |
| 29 |  |  |  | Игра в защите с осаливанием |  |
| 30 |  |  |  | Развитие координационных способностей |  |
| 31 |  |  |  | Подача мяча в цель |  |
| 32 |  |  |  | Упражнения на силу мышц ног |  |
| 33 |  |  |  | Подача мяча в цель, на дальность |  |
| 34 |  |  |  | Итоговое занятие. Контрольные испытания |  |

**Календарно-тематическое планирование**

Русская лапта, 9 класс (34 ч)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема** | Примечание |
| **поплану** | **фа**к**тичес**к**и** | к**орре**к**ция** |
| 1 |  |  |  | Инструктаж по техникебезопасности. История развития русской лапты |  |
| 2 |  |  |  | Развитие скоростных способностей |  |
| 3 |  |  |  | Подача и ловля мяча в парах |  |
| 4 |  |  |  | ОФП с предметами |  |
| 5 |  |  |  | Игровой день |  |
| 6 |  |  |  | ОРУ с теннисными мячами. Игра  |  |
| 7 |  |  |  | Игровой день |  |
| 8 |  |  |  | Передача мяча на дальность |  |
| 9 |  |  |  | Упражнения на силу мышц ног |  |
| 10 |  |  |  | «Пятнашки» - игра от пола |  |
| 11 |  |  |  | Упражнения на силу мышц рук |  |
| 12 |  |  |  | Двухсторонняя игра, разбор ошибок |  |
| 13 |  |  |  | Развитие координационных способностей |  |
| 14 |  |  |  | Смена команды после осаливания |  |
| 15 |  |  |  | Развитие силовых способностей |  |
| 16 |  |  |  | Передачи мяча в парах, в тройках, защита мяча |  |
| 17 |  |  |  | ОФП с предметами |  |
| 18 |  |  |  | Передачи мяча снизу в цель |  |
| 19 |  |  |  | Подачи мяча снизу в цель |  |
| 20 |  |  |  | Подачи мяча с боку в цель |  |
| 21 |  |  |  | Эстафеты с теннисными мячами |  |
| 22 |  |  |  | Развитие скоростно-силовых способностей |  |
| 23 |  |  |  | Передачи мяча в парах в цель |  |
| 24 |  |  |  | ОФП Развитие силовых способностей |  |
| 25 |  |  |  | Игровойдень |  |
| 26 |  |  |  | Развитие координационных способностей |  |
| 27 |  |  |  | Беговые упражнения. Игра «Пятнашки» |  |
| 28 |  |  |  | Развитие координационных способностей |  |
| 29 |  |  |  | Эстафеты с элементами русской лапты |  |
| 30 |  |  |  | Игра в нападении без подачи |  |
| 31 |  |  |  | Игра в защите в «доме» |  |
| 32 |  |  |  | Работа с битой. Выбрасывание |  |
| 33 |  |  |  | Осаливание биты в «доме». Игра |  |
| 34 |  |  |  |  Итоговое занятие. Контрольные испытания |  |