


МАОУ «Основная общеобразовательная школа д. Боровно»

Рассмотрено
На педагогическом совете школы
Протокол №1 от 30.08.2023

Утверждено
Директор школы  /Е.А. Кушина/
Приказ № 57 от 30.08.2023 г.



**Рабочая программа
учебного курса «Русская лапта»
для 5 - 9 классов
на 2023 – 2024 учебный год**

д.Боровно
2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности "Русская лапта" разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. № 273-ФЗ;
- Федеральным государственным образовательным стандартом (ФГОС) начального общего образования (утвержденным Приказом Минобрнауки России от 06 октября 2009 г. № 373);
- Учебным планом МАОУ «Основная общеобразовательная школа д. Боровно» на 2023 – 2024 учебный год;

Направление программы: физкультурно-спортивное и оздоровительное.

Отличительные особенности.

Настольный теннис – массовый, увлекательный и зрелищный вид спорта с более чем столетней историей. Доступная, простая и одновременно азартная, игра постепенно из развлечения превратилась в сложный атлетический вид спорта с разнообразной техникой, богатой тактическими вариантами, сложными игровыми комбинациями, требующий высокой общефизической, специальной физической и психологической подготовки. Занятия настольным теннисом позволяют регулировать физические и психические нагрузки на организм человека в зависимости от возраста, физического развития и состояния здоровья.

Игра в настольный теннис направлена на всестороннее физическое развитие и способствуют совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Отличительной особенностью данной программы от уже существующих образовательных программ является:

- развитие у детей координации движений;
- выработка легкости, и непринужденности движений.

Актуальность программы.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. В процессе обучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической.

Занятия настольным теннисом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при

изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря спортивной направленности программы, учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в школьных и районных соревнованиях по игре в Русскую лапту. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Цель программы: углубленное изучение спортивной игры «Русская лапта».

Задачи программы:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
- Привитие учащимся организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся по настольному теннису;
- Подготовка учащихся к школьным и районным соревнованиям

Сроки реализации программы внеурочной деятельности.

Рабочая программа по игре в Русскую лапту рассчитана на 4 года.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.

Возраст детей 10-16 лет (5-9 классы)

Формы и режим занятий:

Продолжительность занятий - 40 минут, 1 раз в неделю.

(Занятия проводятся занятия на улице)

Основными формами учебно-тренировочной работы является: групповые занятия, игра, участие в соревнованиях различного ранга, теоретические занятия.

Виды деятельности: игровая, соревновательная.

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Русская лапта»

Личностные

у учащихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;

- 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 некорректные высказывания.

Метапредметные

учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, ее объективную трудность и собственные возможности ее решения;

учащиеся получают возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей соответствующих им действий с учетом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

учебно-коммуникативные

учащиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.
- *учащиеся получают возможность научиться:* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные

учащиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

учащиеся получают возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические, рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Предметные

- учащиеся познакомятся с историей возникновения русской лапты;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в русскую лапту,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получают возможность научиться:

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в русскую лапту;
- применять во время игры в русскую лапту все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по

- мячу);
- 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 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.

Должны:

- 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.

2. 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. Упрощенные правила игры.

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:

4.1. 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.).

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

4.3. 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.

4.4. 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.

4. 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).

5. 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.

6. 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»

7 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.

2. 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.

3. 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.
- 3.3. Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки подвое», «Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

4. 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).
- 4.5. 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.

4.6. 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.

5. 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).

6. 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.

7. Контрольно-переводные испытания.

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

Практика: Сдача контрольно-переводных нормативов.

8 класс

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.

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:

- 2.1. Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скалками 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 скалкой 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.

4.2. 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).

5. 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.

6. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Анализ игровых ситуаций. Педагогическая поддержка.

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

7. Контрольные испытания.

Теория: Анализ результатов. Рекомендации.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

9 класс

1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка.

Теория:

5. 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.
6. Правила игры в русскую лапту. Судейская терминология.
7. 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.
8. Развитие русской лапты в России.

Практика: Оздоровительная и прикладная направленность русской лапты.

3. 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 – 2 м;
- То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.

7.2. 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).

8. 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).

9. Контрольные игры и соревнования. *Теория:* Анализ игровых ситуаций.

Педагогическая поддержка.

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

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

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Класс	Количество часов в год	Резервное время
5	17	1
7	17	1
8	17	1
9	17	1
Итого:	68	

Тематическое планирование

5,7 классы

№ п/п	Наименование тем	Количество часов
-------	------------------	------------------

		5 класс	7 класс
1	Вводное занятие	1	1
2	Теоретическая подготовка	В процессе занятий	
3	Специальная физическая подготовка (СФП):		
3.1	Специальные подготовительные физические упражнения	1	1
3.2	Упражнения по овладению техникой игры	3	3
3.3	Упражнения по формированию тактических приемов игры	3	3
3.4	Специальные подготовительные игры	2	2
5	Техническая и тактическая подготовка (ТТП)	5	5
6	Контрольные игры и соревнования	1	1
7	Итоговое занятие. Контрольные испытания	1	1
Итого:		17	17

8-9 классы

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	
		8 класс	9 класс
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	1	1
3	Специальная физическая подготовка (СФП):		
	3.1. Специальные подготовительные физические упражнения	2	2
	3.2. Упражнения по овладению техникой игры	2	2
	3.3. Упражнения по формированию тактических приемов игры	2	2
	3.4. Специальные подготовительные игры	3	3
4	Техническая и тактическая подготовка (ТТП):		
	4.1. Техника и тактика нападения	2	2
	4.2. Техника и тактика защиты	3	3
6	Контрольные игры и соревнования	1	1
7	Итоговое занятие. Контрольные испытания	1	1
Итого:		17	17

Календарно-тематическое планирование

Русская лапта, 5 класс (17 ч)

№ п/п	Дата			Тема	Примечание
	по плану	фактически	коррекция		
1				Инструктаж по ТБ. История развития русской лапты. Ловля и передача мяча.	

2				Правила игры в лапту. Как держать битку. ОРУ	
3				Передача мяча на точность. Передача мяча на дальность	
4				Ловля, передачи мяча в движении. Ловля мяча в движении от земли	
5				Беговые упражнения. Передачи мяча снизу	
6				ОРУ в движение Осаливание и борьба за мяч	
7				Смена команд без осаливания	
8				ОРУ. Ловля и передача мяча	
9				Игра в поле. Бьющие игроки	
10				Осаливание и борьба за «город»	
11				Ловля и передача мяча на дальность. Ловля и передача мяча в цель	
12				Передачи мяча на короткие дистанции	
13				Игровой день	
14				Игра в нападении. Челночный бег	
15				Игра в защите с осаливанием	
16				Подача мяча в цель, на дальность	
17				Игровой день. Контрольные испытания.	

Календарно-тематическое планирование
Русская лапта, 7 класс (17 ч)

№ п/п	Дата			Тема	Примечание
	по плану	фактически	коррекция		
1				Инструктаж по ТБ. История развития русской лапты.	
2				Передача мяча на дальность. Упражнения на силу мышц ног.	
3				Двухсторонняя игра, разбор ошибок	
4				Смена команды после осаливания	
5				Передачи мяча в парах, в тройках, защита мяча	
6				Игровой день	
7				Передачи мяча снизу в цель	
8				Подачи мяча снизу в цель	
9				Подачи мяча с боку в цель	
10				Подачи мяча сверху в цель	
11				Передачи мяча в парах в цель	
12				Игра в нападении без подачи	
13				Игра в защите в «доме»	
14				Работа с битой. Выбрасывание	
15				Осаливание биты в «доме». Игра	
16				Игровой день.	
17				Итоговое занятие. Контрольные испытания	

Календарно-тематическое планирование

Русская лапта, 8 класс (17 ч)

№ п/п	Дата			Тема	Примечание
	попла ну	факти чески	корре кция		
1				Инструктаж по технике безопасности История развития русской лапты	
2				Ловля и передача мяча на месте и в движении	
3				Передача мяча на месте и в движении	
4				Игровой день	
5				Осаливание и борьба за мяч	
6				Смена команд без осаливания	
7				Игра в поле. Бьющие игроки	
8				Осаливание и борьба за «город»	
9				Ловля и передача мяча на дальность	
10				Ловля и передача мяча в цель	
11				Передачи мяча на короткие дистанции	
12				Игровой день	
13				Игра в нападении Челночный бег	
14				Игра в защите с осаливанием	
15				Подача мяча в цель	
16				Подача мяча в цель, на дальность	
17				Итоговое занятие. Контрольные испытания	

Календарно-тематическое планирование

Русская лапта, 9 класс (17 ч)

№ п/п	Дата			Тема	Примечание
	попла ну	факти чески	корре кция		
1				Инструктаж по технике безопасности. История развития русской лапты	
2				Подача и ловля мяча в парах	
3				Игровой день	
4				Передача мяча на дальность	
5				Двухсторонняя игра, разбор ошибок	
6				Смена команды после осаливания	
7				Передачи мяча в парах, в тройках, защита мяча	
8				Передачи мяча снизу в цель	
9				Подачи мяча снизу в цель	
10				Подачи мяча с боку в цель	
11				Игровой день	
12				Эстафеты с элементами русской лапты	
13				Игра в нападении без подачи	
14				Игра в защите в «доме»	
15				Работа с битой. Выбрасывание	

16				Осаливание биты в «доме». Игра	
17				Итоговое занятие. Контрольные испытания	