

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
Департамент образования
МБОУ «Школа № 18»

Приложение к ООП ООО,
утвержденной приказом
директора МБОУ «Школа № 18»
от 31.08.2023 № 230-О

Рабочая программа
учебного курса «Русская лапта»
для 1-3 классов

Нижний Новгород 2023

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 не корректные высказывания.

Метапредметные

учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся:

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

учащиеся получат возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей соответствующих им действий с учётом 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 получат возможность научиться:* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров всотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные

учащиеся научатся:

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

учащиеся получат 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 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.

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»

1 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. 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 по двое», «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 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.

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 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 контрольных нормативов.

Содержание программы «Русская лапта»

1 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.

3.4. 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 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).

4.5. 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.

2класс

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 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 мячами. 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 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.

3 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 мячами. 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.

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.

Тематическое планирование

1-3 классы

№ п/п	Наименование тем	Кол-во часов	
		1 класс	2 класс
1	Вводное занятие	1	1
2	Теоретическая подготовка	В процессе занятий	
3	Общая физическая подготовка(ОФП):		
3.1	Акробатические упражнения	4	4
3.2	Легкоатлетические упражнения	4	4
3.3	Подвижные игры	4	4
4	Специальная физическая подготовка (СФП):		
4.1	Специальные подготовительные физические упражнения	3	3
4.2	Упражнения по овладению техникой игры	3	3
4.3	Упражнения по формированию тактических приемов игры	3	3
4.4	Специальные подготовительные игры	2	2
5	Техническая и тактическая подготовка (ТТП)	7	7
6	Контрольные игры и соревнования	2	2
7	Итоговое занятие. Контрольные испытания		1
	Итого:	33	34

3 классы

№ п/п	Наименование тем	3 класс
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	1
2	Общая физическая подготовка(ОФП):	
	2.1. Легкоатлетические упражнения	3
	2.2. Акробатические упражнения	3
	2.3. Подвижные игры	3
3	Специальная физическая подготовка (СФП):	
	3.1. Специальные подготовительные физические упражнения	3
	3.2. Упражнения по овладению техникой игры	3
	3.3. Упражнения по формированию тактических приемов игры	3

	3.4. Специальные подготовительные игры	3
4	Техническая и тактическая подготовка (ТПП):	
	4.1. Техника и тактика нападения	3
	4.2. Техника и тактика защиты	2
5	Интегральная подготовка.	3
6	Контрольные игры и соревнования	3
7	Итоговое занятие. Контрольные испытания	1
	Итого:	34

Приложение

Календарно-тематическое планирование Русская лапта, 1 класс (33 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	
3				Как держать биты. 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 набивными мячами	
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. ОФП с предметами	
33				Игровой день. Контрольные испытания.	

Календарно-тематическое планирование
Русская лапта, 2 класс (34 ч)

№ п/п	Дата			Тема	Примечание
	попла ну	факти чески	корре кция		
1				Инструктаж по ТБ.История развития русской лапты.	
2				Передача мяча на дальность. Упражнения на силу мышц ног.	
3				«Пятнашки» - игра от пола	
4				Упражнения на силу мышц рук	
5				Двухсторонняя игра, разбор ошибок	
6				Развитие координационных способностей	
7				Смена команды после осаливания	
8				Развитие силовых способностей	
9				Передачи мяча в парах, в тройках, защита мяча	
10				ОФП с предметами	
11				Игровой день	
12				Передачи мяча снизу в цель	
13				Подачи мяча снизу в цель	
14				Подачи мяча с боку в цель	
15				Подачи мяча сверху в цель	
16				Эстафеты с теннисными мячами	
17				Развитие скоростно-силовых способностей	
18				Передачи мяча в парах в цель	
19				ОФП Развитие силовых способностей	
20				Игровой день	
21				Развитие координационных способностей	
22				Беговые упражнения. Игра «Пятнашки»	
23				Эстафеты с элементами русской лапты	
24				Игра в нападении без подачи	
25				Игра в защите в «доме»	
26				Работа с битой. Выбрасывание	
27				Развитие силовых способностей	
28				Осаливание биты в «доме». Игра	
29				ОРУ с теннисными мячами. Игра	

30				ОФП. Развитие силовых способностей	
31				Эстафеты с элементами русской лапты	
32				Игровой день.	
33				Эстафеты с теннисными мячами	
34				Итоговое занятие. Контрольные испытания	

Календарно-тематическое планирование
Русская лапта, 3 класс (34 ч)

№ п/п	Дата			Тема	Примечание
	попла ну	факти чески	корре кция		
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				Подача мяча в цель, на дальность	
33				Упражнения на силу мышц рук.	
34				Итоговое занятие. Контрольные испытания	

