

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средней общеобразовательной школы с.Октябрьское  
Усманского муниципального района Липецкой области**

РАССМОТРЕНО  
Педагогическим советом  
протокол № 1 от 22.08.2024 г

УТВЕРЖДЕНО  
приказ №114. от 22.08.2024г



**Дополнительная общеразвивающая программа  
физкультурно-спортивной направленности  
«Русская лапта»**

**для обучающихся 5-9х классов**

**Срок реализации программы: 1год(37 часов)**

Составила учитель физической культуры  
первой квалификационной категории  
Штондина Г.Н.

**с. Октябрьское  
2024 – 2025 уч.год**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Русская лапта» составлена на основании следующих документов:

- Закона РФ от 29 декабря 2012 года №273 – ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Федерального закона № 304-ФЗ от 31. 07. 2020г. «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Приказа просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
- Устава МБОУ СОШ с.Октябрьское;
- Положения о разработке, содержании и утверждении дополнительных общеразвивающих программ муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы с. Октябрьское Усманского района Липецкой области.

В настоящее время существенно возрастает роль физической культуры и спорта как фактора совершенствования человека и общества. Здоровый образ жизни в целом, физическая культура и спорт в частности являются социальным феноменом, объединяющей силой и национальной идеей, способствующей развитию сильного государства и здорового общества.

Подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности учащихся, одним из самых любимых и полезных занятий детей любого возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания.

Русская лапта обеспечивает возможность полного достижения цели физического воспитания. Игровая деятельность в лапте таит в себе большие возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания, развития чувства коллективизма и ответственности перед командой. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Игре в лапту свойственны высокий эмоциональный подъем и яркая зрелищность, что во многом облегчает решение одной из важнейших задач — физического воспитания школьников: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культуры.

Педагогическая целесообразность программы «Русская лапта» состоит в том, что обучение технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей детей, их ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

**Цель программы:** личностное развитие обучающихся через активные занятия «Русской лаптой», формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через занятия русской лаптой в доступной для них форме, без спортивного совершенствования.

**Задачи:**

**Развивающие:**

- развитие потребности в социальной деятельности, самовоспитании, саморазвитии и самореализации;
- формирование положительного отношения к себе, уверенности в своих силах применительно к реализации себя в будущей профессии;
- формирование навыков коммуникативной и управленческой деятельности в процессе коллективной работы;
- развитие самостоятельности, ответственности, мобильности в принятии решений

**Обучающие:**

- обучение психологическим знаниям и умениям, позволяющим подросткам лучше понимать себя;
- обучение методикам проведения некоторых досуговых форм;
- знакомство с основными правилами игры в русскую лапту;
- обучение технике и тактике игры, правилам игры;
- обучение элементам специализации по игровым функциям (защитники, нападающие);
- применение полученных знаний в игровой деятельности;
- научить организовывать и проводить школьные соревнования по русской лапте.

**Воспитательные:**

- воспитание активной гражданской позиции, равнодушного отношения к жизни;
- воспитание толерантных качеств личности, милосердия, доброты, отзывчивости;
- формирование потребности в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья;
- содействие осознанию личной ответственности за происходящее в семье, школе, стране;
- воспитание активной гражданской позиции;
- воспитание потребности в добровольческой деятельности, формирование отношения к социальному служению как к норме жизни;
- развивать активную деятельность;
- формировать общественную активность, реализацию в социуме

**Форма обучения:** очная

**Возраст обучающихся:** 11-16 лет

## 2. Учебный план программы

Программа дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности «Русская лапта» рассчитана на 37 часов в год и включает в себя 1 курс.

№ п/п	Наименование курса	Количество часов	Формы промежуточной аттестации
1.	«Играем в Лапту»	37	Сдача контрольных нормативов
Итого:		37	

## 3. Календарный учебный график.

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Количество возрастных групп	1
Возраст учащихся	11-16 лет
Продолжительность учебного года	37 недель
Количество занятий в неделю	1
Количество часов в месяц	4
Количество часов в год	37
Продолжительность занятий	45 минут
Начало учебных занятий	4 сентября 2023г
Окончание учебных занятий	27 мая 2024г
Режим учебных занятий	
Промежуточная аттестация: - курс : «Играем в лапту»	на последнем занятии
Каникулы	

#### 4. Содержание программы

Специфика организации обучения по дополнительной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности «Русская лапта» заключается в том, что программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической и теоретической подготовке.

Русская лапта – именно такая игра, которая может удовлетворить большинство требований к воспитывающей игре. Как командная игра, она требует проявления товарищества, солидарности и ответственности друг за друга, учит согласовывать свои действия с действиями товарищей. В то же время лапта характеризуется интенсивностью и разнообразием двигательных действий. Это бег, прыжки, метание мяча, ловля, удар битой. У игроков вовлекаются в динамическую работу все группы мышц, увеличивается подвижность в суставах, активизируется обмен веществ, что благоприятно сказывается на общем физическом и эмоциональном состоянии детей и подростков.

Знакомятся основными приемами техники: перемещениями, ловлей, передачами, подачей мячей, осаливанием, ударами битой по мячу, приемами, позволяющими избегать осаливания. Техникой бега. Осваивают технику и тактику игры, перемещения, ловли мяча, осаливание, удары битой. Знакомятся техникой нападения и защиты. Тактическую подготовку, групповые действия во время игры. Подвижные и спортивные игры. Изучают историю русской лапты, терминологию, технику, тактику и правила русской лапты.

##### 4.1. Содержание курса «Играем в лапту»

№ п/п	Тема	Содержание
1	Охрана труда при проведении занятий Русская лапта. Знакомство с русской лаптой. Физическая культура и спорт в России.	Общие требования охраны труда, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях. Занятия физической культурой и спортом как залог здоровья, успехов нашего народа. Общественное значение спорта в мире. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом.
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы кровообращения, дыхания, пищеварения и выделения.
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.
4	Гигиена спортсмена и средства закаливания.	Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.

5	История развития Русской лапты в РФ.	История развития Русской лапты в РФ. Русская лапта в районе, области, России. Успехи Советских и Российских лаптистов в крупнейших мировых соревнованиях.
6	Основные стойки. Перемещения. Правила игры в Лапту.	Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетание способов перемещения.
7	Удары битой по мячу.	Выполнять изучаемые упражнения Удары битой по мячу Учебно- тренировочная игра.
8	Удары сверху.	Упражнения для совершенствования ударов сверху. Удары битой сверху в зоны 2 и 3. Игрок выполняет удары, находясь в площадке подающего. Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заднюю зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой Учебно- тренировочная игра.
9	Удары сбоку.	Удар в «кон». Отправить мяч к линии кона или за линию кона. Удар «свечой». отправить мяч вверх, чтобы он находился в воздухе до 4 – 6 секунд и приземлился за штрафной линией не более 5 – 10 метров.
10	Удары снизу.	Удар снизу хватом сверху. Отправить мяч вверх так, чтобы он находился в воздухе до 4 – 6 секунд и приземлился за штрафной линией не более 5 – 10 метров Учебно- тренировочная игра. Обманные удары.
11	Передвижения играющими на задней линии при ударах сверху..	Выполнять передвижение играющими на задней линии при ударе сверху.; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебно- тренировочная игра
12	Передвижения бегущими с мячом за перебежчиком.	Выполнять передвижения бегущими с мячом за перебежчиком. Работа в парах Учебно- тренировочная игра
13	Передвижения страхующими свободные зоны.	Выполнять перемещение в игре, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке Учебно- тренировочная игра
14	Передвижения после осаливания или самоосаливания, убегающими за линии города или кона.	Выполнять передвижения после осаливания или самоосаливания убегающими за линии города или кона, Учебно- тренировочная игра
15	Передвижения спиной вперед при ловле высоко летящего мяча..	Выполнять передвижение спиной вперед при ловли передачи мяча на осаливание набегающего перебежчика
16	Передвижения спиной вперед при ловле передачи мяча на осаливание набегающего перебежчика.	Выполнять передвижение спиной вперед при ловли передачи мяча на осаливание набегающего перебежчика Учебно- тренировочная игра
17	Перебежки змейкой и в	Выполнять перебежки змейкой и в противоход.

	противоход.	Учебно- тренировочная игра
18	Учет по технической подготовке	Выполнять на результат: удары битой по мячу применять изучаемые приемы в учебной игре .
19	Ловля мяча на месте, в движении и в прыжке.	Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча одной рукой сверху в прыжке, сбоку слева и справа. Учебно-тренировочная игра
20	Ловля мяча на различной высоте, по различной траектории.	Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; Учебно- тренировочная игра
21	Передача мяча по цепочке через центрального защитника.	Выполнять изучаемые приемы; передача мяча по цепочке через центрального защитника. Учебно-тренировочная игра
22	Передача мяча по цепочке через центрального защитника. . Передача мяча по цепочке через центрального защитника.	Выполнять изучаемый прием, передача мяча по цепочке через центрального защитника. Применять изучаемые приемы в учебной игре Учебно- тренировочная игра
23	Передача мяча сверху, снизу, сбоку и на уровне груди.	Выполнять изучаемый прием Передача мяча с близкого расстояния (3-10м), со среднего расстояния (10-30м), с дальнего расстояния (30-40м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад).
24	Передача мяча сверху, снизу, сбоку и на уровне груди.	Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи мяча, сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал). Учебно-тренировочная исполнение
25	Ловля мяча после отскока	Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча одной рукой сверху в прыжке, сбоку слева и справа Учебно-тренировочная игра
26	Осаливание. Уход от осаливания (поворотом, прыжком, перекатом).	Выполнять изучаемый прием, Уход в противоход выполненной передаче. Кувырки, прыжки при осаливании в упор. Выполнение роли «зайца» при групповой перебежке, когда осаливание неизбежно (убегание от осаливающего защитника). Учебно- тренировочная игра
27	Тактика игры в нападении, выбор удара..	Уметь тактически играть в нападении правильно выбрать удар. Учебно- тренировочная игра
28	Тактика игры в нападении, командные и индивидуальные действия.	Выбор удара («сверху», «сбоку», «Свеча») при той или иной ситуации. 2. Направление удара (влево, вправо и по центру). 3. Действия перебежчика при осаливании его партнера. <i>Групповые действия.</i> Групповые перебежки за

		<p>линию «кона», «города». Виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, «веером»). Групповая перебежка команды, имеющая в ходе встречи меньшее количество очков.</p> <p><i>Командные действия.</i> Преимущественное использование игроками ударов «сверху», «свечой», дальних боковых ударов. Расстановка игроков в порядке очередности и пробития ударов. Действия команды, ведя в счете в конце матча с небольшим преимуществом, с большим преимуществом. Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1-го до 12-ти очков. Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар.</p>
29	Отказ от удара и отказ от перебежки. игра	Знать правила игры «Русской лапты» Игрок может отказаться от удара, для этого он должен встать в районе зоны подачи и, подняв вверх руку оповестить об этом старшего судью.
30	Тактические действия в защите игроков у штрафной линии.	Уметь применять Тактические действия в защите игроков у штрафной линии. – выбор места для ловли мяча при ударе «сверху», «сбоку», «свеча»; выбор места для осаливания перебежчика; выбор места для получения передачи от партнера; страховка своих партнеров при пропуске ударов и выполнении осаливания; действия заносящего при выносе мяча за линию «города». Учебно- тренировочная игра.
31	Тактические действия в защите игроков в центре и на задней линии.	Уметь выполнять тактические действия в защите игроков в центре и на задней линии. Учебная игра.
32	Страховка партнеров при пропуске ударов и промахах при осаливании.	Уметь страховать партнеров при пропуске ударов и промахах при осаливании.. Учебная игра.
33	Осаливание. Уход от осаливания (поворотом, прыжком, перекатом.	Уметь уйти от осаливания поворотом, прыжком, перекатом. Осаливания, так же как и передачи, могут выполняться сверху, снизу, сбоку, в движении и т.д., поэтому и техника у них схожа.
34	Ловля мяча после отскока	Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча одной рукой сверху в прыжке, сбоку слева и справа. Учебная игра
35	Официальные правила проведения соревнований по лапте.	Знать официальные правила проведения соревнований по лапте.
36	Правила судейства соревнований по лапте.	знать правила судейства по русской лапте. Учебная игра.
37	Сдача контрольных нормативов.	Броски мяча снизу в стену с 3 м. Броски мяча в стену с 6 м. Броски мяча в стену с 6 м.

## **5. Планируемые результаты**

К концу освоения программы обучающиеся должны:

### **Иметь представления:**

- О строении и функциях организма человека;
- Об особенностях развития физических способностей на занятиях.

### **Знать:**

- Гигиенические требования к обучающимся;
- Естественные основы по защите организма и профилактике заболеваний.
- Историю развития Русской лапты в России и терминологию избранной игры.
- Правила игры Русская лапта.
- Основные тактические приемы игры.
- Правила проведения соревнований и их судейство.

### **Уметь:**

- Владеть основными приемами игры
- Применять основные тактические комбинации в различных игровых ситуациях
- Планировать свою тренировочную деятельность
- Соблюдать технику безопасности на занятиях.
- Оказать первую доврачебную помощь пострадавшему.

## **6. Оценочные и методические материалы.**

Освоение дополнительной общеразвивающей программы сопровождается промежуточной аттестацией учащихся.

**Сдача нормативов** – проводится в конце учебного года .

### **1. Защита.**

*Броски мяча снизу в стену с 3 м.* В трех метрах от стены проводится линия. Участник становится за линией в исходном положении – в наклоне вперед с мячом в руке. По звуковому сигналу начинает выполнять броски снизу с ловлей отскочившего от стены мяча. В случаях, если мяч не пойман, быстро его подбирает и продолжает выполнять упражнение. Наступать на линию запрещается (броски с линии не засчитываются). По истечении 30-ти секунд судья подает звуковой сигнал. Фиксируется количество выполненных бросков до финального сигнала. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

*Броски мяча в стену с 6 м.* В шести метрах от стены проводится линия, за которой становится участник с мячом. По звуковому сигналу начинает выполнять броски с ловлей отскочившего от стены мяча. В случаях, если мяч не пойман, быстро его подбирает и продолжает выполнять упражнение. Наступать на линию запрещается (броски с линии не засчитываются). Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для броска в стену необходимо вернуться в исходное положение. По истечении 30-ти секунд судья подает звуковой сигнал. Фиксируется количество выполненных бросков до финального сигнала. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

*Передачи и ловля мяча в парах на расстоянии 18 м.* Проводится две линии на расстоянии 18 метров друг от друга, за которыми находятся два участника. По звуковому сигналу участники начинают выполнять передачи друг другу. Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для передачи необходимо вернуться в исходное положение. Время фиксируется после ловли 10-й передачи или фиксируется количество пойманных передач до потери мяча. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

*Броски в цель с подбора мяча после перемещения с 10 м.* На стене в шести метрах друг от друга крепятся два обруча (диаметр – 1 м) на высоте одного метра от пола. Напротив обручей на расстоянии 10-ти метров от стены лежат 10 мячей (по 5 напротив каждого обруча). Участник становится у мячей и по звуковому сигналу бежит к следующим мячам, подбирает мяч и выполняет бросок в обруч, возвращается, подбирает второй мяч, выполняет бросок в обруч и т.д., пока не выполнит броски всех мячей. Время фиксируется по касанию последнего мяча о стену. За каждый промах добавляется по 2 секунды. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

*Броски мяча в обе стены в центре зала (24x12).* Участник с мячом становится в центре зала. По звуковому сигналу начинает выполнять броски поочередно в каждую стену. В случаях, если мяч не пойман, участник продолжает выполнять броски с места, где подберет мяч. Бегать с мячом запрещается. Время фиксируется в момент ловли или подбора мяча после 10-го броска. За каждый не пойманный мяч добавляется по 0,5 секунды. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

### **2. Нападение.**

*Подбрасывание мяча.* На площадке чертится круг диаметром 50 см и внутри него – диаметром 25 см. Дается 10 подбрасываний мяча на высоту не ниже 2-х метров. За попадание или касание внутреннего круга дается 2 очка, внешнего круга – 1 очко, за промах – 0 очков. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

*Челночный бег 4x15 м.* На площадке чертится две линии в 15 м друг от друга. Между линиями ставятся три конуса – один по середине, а два других в 3-х метрах от линий. Участник становится перед линией. По звуковому сигналу начинает бег «змейкой», обратно бежит к среднему конусу и обегает его вокруг, продолжает бег в этом же направлении к стартовой линии, затем повторяет это упражнение еще раз. При перебежке ноги участника должны касаться места за линией. Время фиксируется при завершении четвертой перебежки. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

*Удар битой сверху.* Выполняется 10 ударов (на каждый удар дается 2 попытки) с 10-ти метров в стену, на которой обозначен шестиметровый сектор. За попадание в сектор с первой попытки дается 2 очка, со второй попытки – 1 очко, за промах – 0 очков.

*Удар битой снизу.* Выполняется 10 ударов (на каждый удар дается 2 попытки) в потолок, где обозначен шестиметровый сектор. За попадание в сектор с первой попытки дается 2 очка, со второй попытки – 1 очко, за промах – 0 очков.

*Удар битой сбоку.* Выполняется 10 ударов (на каждый удар дается 2 попытки) с 9-ти метров в стену, необходимо попасть в стену выше линии, которая начерчена на высоте 3-х метров от пола. За попадание в сектор с первой попытки дается 2 очка, со второй попытки – 1 очко, за промах – 0 очков.

## **7. Организационно – педагогические условия обеспечения программы.**

**Кадровое обеспечение** : педагог дополнительного образования, реализующий дополнительную общеразвивающую программу «Русская лапта», имеет высшее педагогическое образование, систематически повышает уровень квалификации (не реже одного раза в три года).

### **Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы необходимо:

- |                                 |                |
|---------------------------------|----------------|
| 1. Биты                         | 11. Секундамер |
| 2. Гимнастическая стенка        | 12. Свисток    |
| 3. Гимнастические скамейки      |                |
| 4. Гимнастические маты          |                |
| 5. Скакалки                     |                |
| 6. Мячи набивные (1 кг., 2 кг.) |                |
| 7. Мячи теннисные               |                |
| 8. Гантели различной массы      |                |
| 9. Конусы - 20 штук             |                |
| 10. Рулетка - 1 шт              |                |

## **8. Список литературы**

1. Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г., Костарев А.Ю. Русская лапта в школе: Учебно-методическое пособие. – Уфа: БГПУ, 2000 - 94с.
2. Русская лапта. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2008 - 36с.
3. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004 - 80с.
4. Щемелинин В.И., Гусев Л.Г. Лапта. Развитие двигательных качеств в игре «лапта». – Уфа: Изд-во БГПИ, 1994 - 35с.

**Рабочая программа курса  
«Играем в Лапту»  
дополнительной общеразвивающей программы  
«Русская лапта»  
физкультурно-спортивной направленности**

для обучающихся 5 -9 классов  
11 – 14 лет и старше

Срок реализации программы: 37 часов

Составитель программы: Штондина Г.Н.,  
учитель физической культуры

**2024-2025 год**

## **Планируемые результаты**

Игра доступна всем, так как включает в себя естественные двигательные действия и не требует от игроков специальной подготовки. «Русская лапта» выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в изменяющихся ситуациях.

Игровая деятельность ориентирована не столько на результат, сколько на сам процесс, поэтому обучающиеся не боятся, не комплексуют из-за того, что у них что-то не получается. Они полностью отдаются игре, так как игра имеет одну важную особенность: двуплановость. С одной стороны, играющий осуществляет реальное действие, с другой - многие моменты этой деятельности носят условный характер, позволяют отвлечься от реальной ситуации, действовать в воображаемой обстановке. "Русская лапта" носить как оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование молодежи.

Использование игры в лапту способствует формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем и органов организма занимающихся, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни.

**Целью курса** является формирование физической культуры личности воспитанников, с учётом возрастных особенностей и оздоровление учащихся посредством игры «Лапта»

### **Задачи :**

#### **Образовательные:**

- приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий при игре в «Лапту»,
- освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр,
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку,
- взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе.

#### **Воспитательные:**

- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- воспитание координационных способностей; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей.

#### **Оздоровительные:**

- содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами «Русской лапты»,
- повышение умственной работоспособности;
- освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами народных игр;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

### Содержание курса:

№ п/п	Тема	Содержание
1	Охрана труда при проведении занятий Русская лапта. Знакомство с русской лаптой. Физическая культура и спорт в России.	Общие требования охраны труда, перед началом, во время занятия, после занятия, в аварийных ситуациях. Занятия физической культурой и спортом как залог здоровья, успехов нашего народа. Общественное значение спорта в мире. Значение выступлений российских спортсменов за рубежом.
2	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	Правильный обмен веществ и его значение для физического развития. Органы кровообращения, дыхания, пищеварения и выделения.
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	Изменение объема и силы мышц, увеличение энергетического запаса организма. Повышение способности организма к переносимости длительных и интенсивных нагрузок. Повышение координационных способностей занимающихся, их двигательных возможностей.
4	Гигиена спортсмена и средства закаливания.	Гигиена одежды, мест занятий, режим дня, питание спортсменов. Естественные средства закаливания вода, прогулки и занятия на воздухе, солнечные ванны.
5	История развития Русской лапты в РФ.	История развития Русской лапты в РФ. Русская лапта в районе, области, России. Успехи Советских и Российских лаптистов в крупнейших мировых соревнованиях.
6	Основные стойки. Перемещения. Правила игры в Лапту.	Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук. Перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетание способов перемещения.
7	Удары битой по мячу.	Выполнять изучаемые упражнения Удары битой по мячу Учебно- тренировочная игра.
8	Удары сверху.	Упражнения для совершенствования ударов сверху. Удары битой сверху в зоны 2 и 3. Игрок выполняет удары, находясь в площадке подающего. Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заднюю зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой Учебно- тренировочная игра.
9	Удары сбоку.	Удар в «кон». Отправить мяч к линии кона или за линию кона. Удар «свечой». отправить мяч вверх,

		чтобы он находился в воздухе до 4 – 6 секунд и приземлился за штрафной линией не более 5 – 10 метров.
10	Удары снизу.	Удар снизу хватом сверху. Отправить мяч вверх так, чтобы он находился в воздухе до 4 – 6 секунд и приземлился за штрафной линией не более 5 – 10 метров Учебно- тренировочная игра. Обманные удары.
11	Передвижения играющими на задней линии при ударах сверху..	Выполнять передвижение играющими на задней линии при ударе сверху.; применять изучаемые приемы в учебной игре. Учебно- тренировочная игра
12	Передвижения бегущими с мячом за перебежчиком.	Выполнять передвижения бегущими с мячом за перебежчиком. Работа в парах Учебно- тренировочная игра
13	Передвижения страхующими свободные зоны.	Выполнять перемещение в игре, применять изучаемые приемы в учебной игре по всей площадке Учебно- тренировочная игра
14	Передвижения после осаливания или самоосаливания, убегающими за линии города или кона.	Выполнять передвижения после осаливания или самоосаливания убегающими за линии города или кона, Учебно- тренировочная игра
15	Передвижения спиной вперед при ловле высоко летящего мяча..	Выполнять передвижение спиной вперед при ловли передачи мяча на осаливание набегающего перебежчика
16	Передвижения спиной вперед при ловле передачи мяча на осаливание набегающего перебежчика.	Выполнять передвижение спиной вперед при ловли передачи мяча на осаливание набегающего перебежчика Учебно- тренировочная игра
17	Перебежки змейкой и в противоход.	Выполнять перебежки змейкой и в противоход. Учебно- тренировочная игра
18	Учет по технической подготовке	Выполнять на результат: удары битой по мячу применять изучаемые приемы в учебной игре .
19	Ловля мяча на месте, в движении и в прыжке.	Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча одной рукой сверху в прыжке, сбоку слева и справа. Учебно- тренировочная игра
20	Ловля мяча на различной высоте, по различной траектории.	Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; Учебно- тренировочная игра
21	Передача мяча по цепочке через центрального защитника.	Выполнять изучаемые приемы; передача мяча по цепочке через центрального защитника. Учебно- тренировочная игра
22	Передача мяча по цепочке через центрального защитника. . Передача мяча по цепочке через центрального защитника.	Выполнять изучаемый прием, передача мяча по цепочке через центрального защитника. Применять изучаемые приемы в учебной игре Учебно- тренировочная игра
23	Передача мяча сверху, снизу, сбоку и на уровне груди.	Выполнять изучаемый прием Передача мяча с близкого расстояния (3-10м), со среднего расстояния (10-30м), с дальнего расстояния (30-

		40м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад).
24	Передача мяча сверху, снизу, сбоку и на уровне груди.	Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи мяча, сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал). Учебно-тренировочная исполнение
25	Ловля мяча после отскока	Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча одной рукой сверху в прыжке, сбоку слева и справа Учебно-тренировочная игра
26	Осаливание. Уход от осаливания (поворотом, прыжком, перекатом).	Выполнять изучаемый прием, Уход в противоход выполненной передаче. Кувырки, прыжки при осаливании в упор. Выполнение роли «зайца» при групповой перебежке, когда осаливание неизбежно (убегание от осаливающего защитника). Учебно- тренировочная игра
27	Тактика игры в нападении, выбор удара..	Уметь тактически играть в нападении правильно выбрать удар. Учебно- тренировочная игра
28	Тактика игры в нападении, командные и индивидуальные действия.	Выбор удара («сверху», «сбоку», «Свеча») при той или иной ситуации. 2. Направление удара (влево, вправо и по центру). 3. Действия перебежчика при осаливании его партнера. <i>Групповые действия.</i> Групповые перебежки за линию «кона», «города». Виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, «веером»). Групповая перебежка команды, имеющая в ходе встречи меньшее количество очков. <i>Командные действия.</i> Преимущественное использование игроками ударов «сверху», «свечой», дальних боковых ударов. Расстановка игроков в порядке очередности и пробития ударов. Действия команды, ведя в счете в конце матча с небольшим преимуществом, с большим преимуществом. Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1-го до 12-ти очков. Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар.
29	Отказ от удара и отказ от перебежки. игра	Знать правила игры «Русской лапты» Игрок может отказаться от удара, для этого он должен встать в районе зоны подачи и, подняв вверх руку оповестить об этом старшего судью.
30	Тактические действия в защите игроков у штрафной линии.	Уметь применять Тактические действия в защите игроков у штрафной линии. – выбор места для ловли мяча при ударе «сверху», «сбоку», «свеча»; выбор места для осаливания

		перебежчика; выбор места для получения передачи от партнера; страховка своих партнеров при пропуске ударов и выполнении осаливания; действия заносящего при выносе мяча за линию «города». Учебно- тренировочная игра.
31	Тактические действия в защите игроков в центре и на задней линии.	Уметь выполнять тактические действия в защите игроков в центре и на задней линии. Учебная игра.
32	Страховка партнеров при пропуске ударов и промахах при осаливании.	Уметь страховать партнеров при пропуске ударов и промахах при осаливании.. Учебная игра.
33	Осаливание. Уход от осаливания (поворотом, прыжком, перекатом.	Уметь уйти от осаливания поворотом, прыжком, перекатом.Осаливания, так же как и передачи, могут выполняться сверху, снизу, сбоку, в движении и т.д., поэтому и техника у них схожа.
34	Ловля мяча после отскока	Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди; мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча одной рукой сверху в прыжке, сбоку слева и справа. Учебная игра
35	Официальные правила проведения соревнований по лапте.	Знать официальные правила проведения соревнований по лапте.
36	Правила судейства соревнований по лапте.	знать правила судейства по русской лапте. Учебная игра.
37	Сдача контрольных нормативов.	Броски мяча снизу в стену с 3 м. Броски мяча в стену с 6 м. Броски мяча в стену с 6 м.

### Тематическое планирование курса

№п/п	Наименование темы	Кол-во часов	Из них теоретич.	Из них практических
1	Охрана труда при проведении занятий Русская лапта. Знакомство с русской лаптой.	1	1	
2	Физическая культура и спорт в России. История развития Русской лапты в РФ.	1	1	
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.	1	1	
4	Основные стойки. Перемещения. Правила игры в Русскую лапту.	1	1	
5	Удары битой по мячу	1		1
6	Удары сверху.	1		1
7	Удары сбоку.	1		1
8	Удары снизу.	1		1
9	Передвижения играющими на задней линии при ударах сверху	1		1
10	Передвижения бегущими с мячом за перебежчиком..	1		1
11	Передвижения страхующими свободные зоны	1		1

12	Передвижения после осаливания или самоосаливания, убегающими за линии города или кона	1		1
13	Передвижения спиной вперед при ловле высоко летящего мяча..	1		1
14	Передвижения спиной вперед при ловле передачи мяча на осаливание набегающего перебежчика	1		1
15	Учет по технической подготовке	1	1	
16	Перебежки змейкой и в противоход	1		1
17	Ловля мяча на месте, в движении и в прыжке.	1		1
18	Ловля мяча на различной высоте, по различной траектории.	1		1
19	Передача мяча по цепочке через центрального защитника.	1		1
20	Передача мяча по цепочке через центрального защитника.	1		1
21	Передача мяча сверху, снизу, сбоку и на уровне груди	1		1
22	Передача мяча сверху, снизу, сбоку и на уровне груди	1		1
23	Ловля мяча после отскока	1		1
24	Осаливание. Уход от осаливания (поворотом, прыжком, перекатом	1		1
25	Тактика игры в нападении, выбор удара	1		1
26	Тактика игры в нападении, командные и индивидуальные действия.	1		1
27	Отказ от удара и отказ от перебежки. игра	1		1
28	Тактические действия в защите игроков у штрафной линии.	1		1
29	Тактические действия в защите игроков в центре и на задней линии.	1		1
30	Страховка партнеров при пропуске ударов и промахах при осаливании	1		1
31	Осаливание. Уход от осаливания (поворотом, прыжком, перекатом	1		1
32	Ловля мяча после отскока	1		1
33	Официальные правила проведения соревнований по Русской лапте.	1	1	
34	Правила судейства соревнований по Русской лапте.	1	1	
35	Влияние физических упражнениях на организм занимающихся	1	1	
36	Гигиена спортсмена и средства закаливания.	1	1	
37	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных тестов	1		1
	<b>Итого</b>	37	9	28

### Календарно-тематическое планирование курса «Русская лапта»

№п/п	Наименование темы	Дата	Факт.
1	Охрана труда при проведении занятий Русская лапта. Знакомство с русской лаптой.		
2	Физическая культура и спорт в России. История развития Русской лапты в РФ.		
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека.		
4	Основные стойки. Перемещения. Правила игры в Русскую лапту.		
5	Удары битой по мячу		
6	Удары сверху.		
7	Удары сбоку.		
8	Удары снизу..		
9	Передвижения играющими на задней линии при ударах сверху		
10	Передвижения бегущими с мячом за перебежчиком..		
11	Передвижения страхующими свободные зоны		
12	Передвижения после осаливания или самоосаливания, убегающими за линии города или кона		
13	Передвижения спиной вперед при ловле высоко летящего мяча..		
14	Передвижения спиной вперед при ловле передачи мяча на осаливание набегающего перебежчика		
15	Учет по технической подготовке(		
16	Перебежки змейкой и в противоход		
17	Ловля мяча на месте, в движении и в прыжке.		
18	Ловля мяча на различной высоте, по различной траектории.		
19	Передача мяча по цепочке через центрального защитника.		
20	Передача мяча по цепочке через центрального защитника.		
21	Передача мяча сверху, снизу, сбоку и на уровне груди		
22	Передача мяча сверху, снизу, сбоку и на уровне груди		
23	Ловля мяча после отскока		
24	Осаливание. Уход от осаливания (поворотом, прыжком, перекатом		
25	Тактика игры в нападении, выбор удара		
26	Тактика игры в нападении, командные и индивидуальные действия.		
27	Отказ от удара и отказ от перебежки. игра		
28	Тактические действия в защите игроков у штрафной линии.		
29	Тактические действия в защите игроков в центре и на задней линии.		
30	Страховка партнеров при пропуске ударов и промахах при осаливании		
31	Осаливание. Уход от осаливания (поворотом, прыжком, перекатом		
32	Ловля мяча после отскока		
33	Официальные правила проведения соревнований по Русской лапте.		
34	Правила судейства соревнований по Русской лапте.		
35	Влияние физических упражнений на организм занимающихся		
36	Гигиена спортсмена и средства закаливания.		
37	Промежуточная аттестация. Сдача контрольных тестов		

Итого:37 часов

**Рабочая программа воспитания**  
**к дополнительной общеразвивающей программе**  
**«Русская лапта»**  
физкультурно-спортивной направленности

Составила педагог дополнительного образования  
Штондина Г.Н.

2024г- 2025г

## **1. Пояснительная записка.**

Воспитание, осуществляемое в дополнительном образовании, очень значимо, так как охватывает весь образовательный процесс. Планирование воспитательной работы является значимым звеном в общей системе деятельности педагога. Продуманное планирование обеспечивает её чёткую организацию, намечает перспективы работы, способствует реализации определённой системы воспитания.

Развитие личности школьника – целостный процесс. Период детства и ранней юности – это пора осознания эмоциональных, интеллектуальных, морально-нравственных и волевых ценностей и пора изменений, обусловленных появлением множества важных новообразований в сфере индивидуального развития. В частности, у обучающихся формируется способность к пониманию и сопереживанию эмоций других людей (к примеру, участников своей команды и команды соперников).

Культура поведения, уважительность, отзывчивость, трудолюбие, осознание коллективизма, патриотизма, уважения к представителям других народов и национальностей – таким оказался список черт и качеств, которые необходимо воспитать в наших учениках. Как показывают исследования, учащиеся, которые занимаются русской лаптой, имеют положительную динамику состояния здоровья и развития двигательных качеств. Также улучшается микроклимат в классных коллективах. Таким образом, игра в лапту является универсальным средством для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся.

Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к симпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Настоящая программа разработана для детей в возрасте от 11 до 14 лет и старше, обучающихся в объединении «Русская лапта», с целью организации воспитательной работы с учащимися.

Реализация программы воспитательной работы осуществляется параллельно с выбранной ребёнком или его родителями (законными представителями) основной дополнительной общеразвивающей программой «Русская лапта».

**Цель программы:** духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся: воспитание гражданственности и патриотизма; воспитание нравственных чувств и этического сознания; воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду, жизни, формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни, воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях.

**Задачи программы:**

**Образовательные:**

- дать учащимся знания о морали и целесообразности моральных и этических норм;
- познакомить ребят с правилами и нормами поведения в обществе, культурой общения;
- дать первоначальные представления о нравственных основах учёбы, ведущей роли образования, труда и значении творчества в жизни человека и общества;
- дать первоначальные представления о базовых национальных российских ценностях;
- научить детей использовать в жизненных ситуациях знания и опыт, полученные в процессе обучения

**Развивающие:**

- развивать умения работать совместно (решать проблемы в группах, проводить совместную исследовательскую работу, вести диалог и дискуссию, принимать точку зрения другого человека);
- развивать умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи;
- развивать умение при необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя ее; учиться подтверждать аргументы фактами;

- развивать умение ставить цели и достигать их;
- развивать умение слушать и слышать других, пытаться принимать другую точку зрения, быть готовым изменить свою точку зрения, если она аргументированно доказана;
- развивать умение проявлять дисциплинированность, последовательность и настойчивость в выполнении учебных и учебно-трудовых заданий.

#### **Воспитательные:**

- формировать активную жизненную позицию;
- формировать патриотические чувства: любовь к Родине, к земле, где родился и вырос; чувства гордости за свою страну;
- формировать гражданскую позицию учащихся;
- воспитывать чувство товарищества, чувство личной ответственности;
- формировать потребности и мотивы нравственного поведения;
- формировать у школьников представление о ценности здоровья и необходимости ведения здорового образа жизни; • обогатить эмоциональный мир детей; • формировать основные ценностные ориентации (ценность мира, ценность человеческой жизни, ценность добра, ценность семьи, ценность познания мира и себя, ценность труда и творчества и т.д.);
- формировать основы культуры общения и построения межличностных отношений.

#### **2.Виды, формы, содержание деятельности**

Практическая реализация цели и задач воспитания осуществляется в рамках следующих направлений воспитательной работы объединения. Каждое из них представлено в соответствующем модуле.

#### **Инвариантные модули:**

«Профориентация»- направлен на оказание профориентационной поддержки учащимся в процессе самоопределения и выбора сферы будущей профессиональной деятельности.

«Наши ключевые дела» - это главные традиционные дела объединения, в которых принимает участие большая часть учащихся, в которые входят календарные праздники и традиционные мероприятия школы.

«Работа с родителями» - направлен на организацию системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации), содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей, тематических мероприятий в течение года), оформление информационных буклетов, уголков для родителей по вопросам воспитания детей.

#### **Вариативные модули:**

«Экскурсии» - направлены на расширение кругозора, получение новых знаний об окружающей его социальной, культурной, природной среде, приобретение важного опыта социально одобряемого поведения в различных ситуациях.

«Профилактика и безопасность» - акции, беседы, изготовление и распространение буклетов, конкурсы, месячники, направленные на профилактику безопасности жизнедеятельности.

#### **3.Формы, методы и оценки результатов воспитания, социализация и саморазвитие учащихся:**

##### **Формы:**

- 1.коллективное творчество
- 2.сотрудничество
- 3.индивидуальная работа
- 4.экскурсия

##### **Методы:**

1. метод убеждения
- 2.наглядный метод

3.частично-поисковый метод

4.исследовательский метод

**Оценки результатов** воспитания, социализация и саморазвитие учащихся:

1.Анализ анкет учащихся

2.Отзывы родителей

3.Опрос учащихся

4.Тестирования.

**Календарный план воспитательной работы объединения  
« Русская лапта» на 2024 - 2025год**

Модуль	Название мероприятия	Форма проведения	Место и время проведения
«Профориентация»	«Все профессии важны»	Познавательное мероприятие	По плану школы
	«Будущая профессия»	Встреча с представителями разных профессий	
	«Профессии наших родителей»	Круглый стол	
«Работа с родителями»	«Санитарно-гигиенические нормы в условиях COVID-19»	индивидуальные консультации и беседы с родителями	Сентябрь
	Организация работы объединения «Русская лапта»; -расписание учебных занятий; - безопасность учащихся в случае возникновения ЧС; - безопасность учащихся на дороге; - правила эвакуации учащихся; - обеспечение безопасного поведения детей на дорогах в целях предупреждения детского дорожно-транспортного травматизма.	Родительские собрания	
	«Результаты промежуточной аттестации учащихся»;		В конце года
	«Воспитание добром»	Беседа	декабрь
	«Курить, здоровью вредить»	Профилактическая беседа	1 раз в неделю
«Ключевые дела»	Торжественная линейка 1 сентября	Общешкольная линейка	По плану школы
	«День бегуна»	Спортивные состязания	
	« Осенний день здоровья»		
	«Весенний день здоровья»		
«Экскурсии»	Экскурсии : Школьный музей боевой славы Экскурсия в природу	Экскурсия Экскурсия	октябрь март май
	Виртуальная экскурсия «Олимпиада в Токио»	Виртуальная экскурсия	
«Профилактика и безопасность»	Отработка техники эвакуации в случае возникновения ЧП (теракт, пожар и др).	Тренировочная эвакуация	сентябрь, апрель
	«Дорога глазами детей»	Беседа	сентябрь
	«Осторожно, огонь!»	Обсуждение	апрель
	«Здоровым быть обязан»	Круглый стол	октябрь
	«Вредные привычки»		