

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с.Октябрьское
Усманского муниципального района Липецкой области**

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
Протокол №1 от 20.08.24г

УТВЕРЖДЕНА
приказом по школе № 114 от 20.08.2024г



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

Для обучающихся 6-9 классов

Срок реализации программы 1 год

**Составил учитель
физической культуры: Федорищева В.А.**

1. Пояснительная записка

Рабочая программа секции «Лапта» составлена и разработана в соответствии с требованиями:

1. ФГОС ООО (утвержден приказом Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897, с изменениями, внесенными приказом Минобрнауки России от 29 декабря 2014 № 1644 «О внесении изменений в приказ МОН России от 17.12.2010 № 1897»).

2. Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина Российской Федерации.

Предмет изучения обучающей программы «Лапта» – история развития национальной игры «Русская лапта», ее содержание, правила, техника и тактика. Техника и тактика игры базируются на естественных и элементарных движениях человека, доступных овладению детьми, а переменный характер физических нагрузок не вызывает чрезмерного утомления и отрицательных эмоций. В мини-лапте исключены контакты игроков, снижена психическая напряженность и агрессивность.

Цель программы:

Возрождение народной подвижной игры «Лапта» и распространение игрового опыта прошлых поколений. Формирование физической культуры личности воспитанников, с учётом возрастных особенностей и оздоровление учащихся посредством игры «Лапта»
Содержание занятий позволяют решать задачи физического воспитания:

Задачи программы:

развивающие:

- на основе культурных традиций и известных разновидностей игры в лапту разработать спортивный вариант игры для детей и подростков;
- адаптировать технологии спортивной подготовки к потребностям и условиям физического воспитания школьников;
- формировать мотивационные механизмы ценностного отношения к исконным национальным традициям воспитания и поддержания здоровья подрастающего поколения;

образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки детей и подростков средствами народной игры;
- комплексное воздействовать на развитие основных физических качеств учеников;

воспитательная:

- воспитывать положительные психологические качества личности.

Учебное содержание каждого из разделов изложено для всех групп без разделения по годам обучения. Спортивные правила игры для взрослых адаптированы для учащихся детского и подросткового возраста.

Учебная программа по мини-лапте разработана на основе содержания национальной игры «Русская лапта» для учащихся 8–11 лет общеобразовательных школ, занимающихся в спортивных кружках или секциях детско-юношеских спортивных школ и детско-юношеских клубов спортивной подготовки.

2. Общая характеристика курса

Лапта — это одна из первых командных игр древнерусской культуры. Первые упоминания об этой игре относятся к XIV веку. Много принадлежностей для лапты было обнаружено при раскопках Новгорода.

Богатые традиции игры в "Русскую лапту", имевшиеся в нашей стране, не позволили ей исчезнуть окончательно, и достаточно было поддержки на официальном уровне, чтобы началось ее второе рождение.

Эта игра не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специально фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность. Особая ценность этой игры в том, что начинать заниматься ею можно с дошкольного возраста и продолжить эти занятия в течение многих лет жизни. Кроме того, для игры не нужны дорогостоящий инвентарь, специальная спортивная форма и оснащенные аппаратурой игровые площадки. В условиях средней школы в лапту можно играть круглогодично.

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. Игровые поединки безопасны и достаточно просты в организации, не требуют от занимающихся специальной подготовки и могут проводиться в условиях спортивного зала или открытой спортивной площадки.

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" может носить как чисто оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование молодежи. Использование лапты как средства физической культуры в оздоровительных целях, несомненно, будет способствовать 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,

формированию личностных качеств и позитивных черт характера. Кроме того, надо полагать, что лапта должна повышать анаэробные возможности человека, от которых зависят качества, необходимые для его выживания в экстремальных ситуациях.

Игра на свежем воздухе, особенно в весенне-осенние периоды, без сомнения, должна последовательно повышать устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, а также вредным влияниям неблагоприятной внешней среды нашего региона.

Педагогические принципы и идеи.

Были выбраны следующие педагогические принципы и идеи:

- гуманизация образования;
- личностно-ориентированный подход;
- научность;
- интеграция;

- осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребёнка;
- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

Методы и формы работы:

- эвристический;
- исследовательский;
- поощрения;
- интеграции;
- игровой;
- беседы

3. Личностные и метапредметные результаты

Личностные

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат

Метапредметные результаты

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач во внеурочной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектом и процессами;

4. Содержание курса

1. Теоретическая подготовка

1.1. Развитие русской лапты в России

Развитие лапты в России. Значение и место лапты в системе физического воспитания. Российские соревнования по русской лапте: чемпионат и Кубок России. Современная лапта и пути ее дальнейшего развития. Федерация русской лапты России. Лучшие команды России, тренеры и игроки.

1.2. Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей всех систем организма.

Краткая характеристика средств общей физической и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий. Возрастная периодизация развития двигательных способностей. Средства и методы формирования основных двигательных качеств.

2. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов игры. Анализ выполнения технических приемов, применяемых в различных игровых ситуациях. Контрольные упражнения по технической подготовке для юных спортсменов. Основные ошибки в технике игры, пути их устранения.

3. Тактическая подготовка

Классификация тактики игры. Игра в нападении: удары битой, перебежки. Командная тактика: атакующие комбинации одновременных действий из кона и города.

Тактика игры в защите: расположение игроков в линию, веером. Ловля и передача с задней линии в переднюю часть игрового поля.

Осаливание игрока, несущего два очка. Зависимость тактического построения игры от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков своей команды, размера игрового поля, метеорологических условий и других факторов.

4. Правила игры. Организация и проведение соревнований

Основные правила игры в мини-лапту. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия и ее обязанности.

Судейская бригада, права и обязанности судей. Назначение судей.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Технические требования, предъявляемые к игровому полю и инвентарю.

5. Тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	5
1.1	Развитие лапты	1
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	1
1.3	Техническая подготовка	1
1.4	Тактическая подготовка	1
1.5	Правила игры. Организация и проведение соревнования	1
2	Общая физическая подготовка	8
2.1	Воспитание быстроты	2
2.2	Воспитание силы	2
	Воспитание гибкости и координационных способностей	2
2.4	Воспитание выносливости	2
3	Специальная физическая подготовка	2
4	Техническая подготовка	8
5	Тактическая подготовка	7
6	Учебные игры	5
7	Практика судейства	в течение занятия
8	Контрольно-тестовые испытания	2
Всего часов		37

6. календарный учебный график

Этапы образовательного процесса	1 год обучения
Количество возрастных групп	1
Возраст учащихся	13-16 лет

Продолжительность учебного года	3 недели
Количество занятий в неделю	1
Количество часов в месяц	4
Количество часов в год	37
Продолжительность занятий	45 минут
Начало учебных занятий	1 сентября 2024 г.
Окончание учебных занятий	24 мая 2025 г.
Режим учебных занятий	Понедельник 15:00
Промежуточная аттестация: - курс «Играем в лапту»	На последнем занятии
каникулы	С 25.05.2025 по 31.08.2025

7. Информационно- методическое обеспечение

1. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа для педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.
2. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2017.
3. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. - Уфа: БГПУ, 2016. 6. Костарев А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2016.
4. Теоретическая подготовка юных спортсменов /Под общ. ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: ФиС, 2018.
5. Ноздрин А. М. «Русская лапта в сельской общеобразовательной школе». 2008 г.
6. Валиахметов Р. М. «Лапта» 2019 г.
7. Ковалёв В.Д., Ткаченко В.Д «От русской лапты к софтболу» 2019г.
8. Организация работы спортивных секций в школе. Автор-составитель А. Н. Каинов. 2018 г.

8. Планируемые результаты

Воспитательные результаты внеурочной спортивно — оздоровительной деятельности учащихся распределяются по двум уровням:

1. Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий физической культурой, о российских спортивных традициях, о правилах подвижных игр и способах коммуникации со сверстниками, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации. Формы достижения результатов первого уровня: практические занятия, игра — путешествие, беседы.

2. Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к физкультуре и спорту, к труду, к родному Отечеству, к другим людям. Формы достижения результатов второго уровня: познавательная экскурсия, соревнование, конкурсы.

Контрольно-тестовые испытания

Передача мяча

Инвентарь: теннисные мячи, секундомер.

Упражнение в парах. Игроки располагаются за контрольными линиями лицом друг к другу. По команде «Марш!» учитель включает секундомер, ученики выполняют передачи. Если мяч упал, игрок продолжает передачу с того места, где подобрал его, и возвращается на исходную позицию. Фиксируется количество точных передач, сделанных парой за 25 сек.

Оценка результатов

Дистанция (м)	Время выполнения (сек.)	Количество передач (отметка)					
		мальчики			девочки		
		«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5	25	5	7	10	4	6	9
5	25	6	9	11	5	8	10

Удар на точность

Инвентарь: 4 теннисных мяча, бита.

Площадку размечают на четыре зоны за пределами штрафной линии. Ученик по заданию учителя выполняет пять ударов битой из зоны бьющего игрока. Номер зоны попадания называют произвольно. Время выполнения упражнения не ограничено.

Оценка результатов

Количество попаданий (отметка)		
«3»	«4»	«5»
1	2	3
1	2	3

Попадание в цель

Инвентарь: 5 мячей, площадка размером 2×1,5 м.

Игроки располагаются за контрольной линией на оптимальном расстоянии от размеченной площадки и выполняют броски в прямоугольник по команде учителя. Попадание в линию засчитывается. Время выполнения упражнения не ограничено.

Оценка результатов

Расстояние (м)		Количество попаданий (отметка)		
мальчики	девочки	«3»	«4»	«5»
8	8	1	2	3

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема	Планируемая дата	Фактическая дата
1	Охрана труда при проведении занятий Русской лаптой. Знакомство с русским лаптой. Физическая культура и спорт в России.		
2	Краткое сведение о строении и функциях организма человека.		
3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.		
4	Гигиена спортсмена и средства закаливания.		
5	История развития Русской лапы в России.		
6	Основная стойка. Перемещения. Правила игры в лапту.		
7	Удары битой по мячу.		
8	Удары сверху.		
9	Удары сбоку.		
10	Удары снизу.		
11	Передвижения играющими на задней линии при ударах сверху.		
12	Передвижения бегущих с мячом за перебежчиком.		
13	Передвижения страхующими свободное зоны.		
14	Передвижения после осаливания или самоосаливания, убегающими за линии города или кона.		
15	Передвижения спиной вперед при ловле высоко летящего мяча.		
16	Передвижения спиной вперед при ловле передачи мяча на осаливание набегающего перебежчика.		
17	Перебежка змейкой и в противоход.		
18	Учет по технической подготовке.		
19	Ловля мяча на месте, в движении и в прыжке.		
20	Ловля на различной высоте, по различной траектории.		
21	Передача мяча по цепочке через центрального защитника.		
22	Передача мяча по цепочке через центрального защитника.		
23	Передача мяча сверху, снизу, сбоку и на уровне груди.		
24	Передача мяча сверху, снизу, сбоку и на уровне груди.		
25	Ловля мяча после отскока.		

26	Осаливание. Уход от осаливания (поворотом, прыжком, перекатом).		
27	Тактика игры в нападении, выбор удара.		
28	Тактика игры в нападении, командные и индивидуальные действия.		
29	Отказ от удара и отказ от пробежки. Игра.		
30	Тактические действия в защите игроков у штрафной линии.		
31	Тактические действия в защите игроков в центре и на задней линии.		
32	Страховка партнеров при проруске ударов и промах при осаливании.		
33	Осаливание. Уход от осаливания (поворотом, прыжком, перекатом).		
34	Ловля мяч после отскока.		
35	Официальные правила проведения соревнований по лапте.		
36	Правила судейства соревнований по лапте.		
37	Сдача контрольных нормативов.		