

**Лысакова
Ирина
Васильевна**
а

Подписано
цифровой
подписью:
Лысакова Ирина
Васильевна

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
гимназия №190 Центрального района Санкт-Петербурга**

«ПРИНЯТО»

решением Педагогического совета

ГБОУ гимназии №190

Протокол от 28. 08. 2026 г. № 7

«УТВЕРЖДЕНО»

Директор ГБОУ гимназии № 190

_____ И.В. Лысакова

Приказ от 28. 08. 2026 г. № 176

Дополнительная общеразвивающая программа

«Русская лапта»

Срок освоения: 1 год

Возраст обучающихся: 12-14 лет

Разработчик:
Анисимова Светлана Васильевна
педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная **Адресат (целевая аудитория):**

- учащиеся образовательного учреждения от 12 до 14 лет
- без наличия специальной подготовки
- при отсутствии медицинских противопоказаний

Актуальность данной программы определяется необходимостью достижения образовательных результатов в соответствии с требованиями современных нормативных документов, определяющих деятельность педагога в рамках предмета «Физическая культура». В соответствии с требованиями ФГОС нового поколения целью физического воспитания обучающихся общеобразовательных школ является содействие всестороннему физическому развитию личности ребёнка посредством обеспечения его необходимым уровнем общего физического образования и общей физической подготовленности. В основе физического воспитания школьников лежит формирование физической культуры личности, которая достигается сочетанием следующих форм обучения – урок физической культуры и внеурочные занятия для обучающихся. Физическое воспитание направлено на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной деятельности, в разносторонней физической подготовленности занимающихся.

Уровень освоения – общекультурный

Объем и сроки освоения

Программа рассчитана на 1 года обучения:

– 72 часа - 1- год обучения (2 часа в неделю на протяжении одного года)

Режим занятий: 1 занятие в неделю

Цель и задачи программы

Создание условий для физического развития обучающихся, укрепления их здоровья, обучения навыкам игры «Русская лапта».

Задачи программы:

Обучающие:

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития лапты в частности;
- формирование общих представлений о лапте, о её возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приёмами вида спорта «Лапта»;

Развивающие:

- развитие двигательных умений и навыков, необходимых для игры «Русская лапта»;
- развитие внимания и координации;
- развитие коммуникативных способностей;
- развитие устойчивого интереса к физической культуре;

Воспитательные:

- воспитание понимания персональной ответственности за общий коллективный результат, готовность сотрудничать, уверенность в себе;
- формирование трудолюбия, основы самоконтроля, настойчивости, выдержки.

Планируемые результаты

Предметные

- характеризовать и демонстрировать средства физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях лаптой;
- владение навыками разработки и выполнения физических упражнений различной целевой и функциональной направленности, используя средства лапты,
- применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- характеризовать и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки тактических приёмов игроков в лапту;
- демонстрировать технику игры защитников: техника ловли мяча стоя, в движении и методическая последовательность её обучению;
- техника выполнения передачи мяча различными способами; техника осаливания соперника (с дальнего, среднего и близкого расстояния); техника игры в нападении: подача мяча; техника ударов битой по мячу способом сверху, снизу, сбоку, обманные удары; способы держания биты (хват);
- техника приёмов, позволяющие избежать осаливание;
- моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учётом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, стандартных комбинаций, игровых ситуаций;
- применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности; слаженно действовать и страховать партнёров при организации обороны при различных принципах защиты; понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приёмов,
- анализировать и находить способы устранения ошибок; проводить анализ собственной игры и игры команды соперников, выделять слабые и сильные стороны игры, делать выводы;
- участие в соревновательной деятельности в соответствии с правилами
- формирование представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека, о её позитивном влиянии на развитие организма;
- умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием,

Метапредметные

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности;
- выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;
- осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по виду спорта «лапта»;
- умение самостоятельно проводить разминку, слаженно и продуктивно работать в группе;
- способность управлять своими эмоциями как в процессе занятий, так и на соревнованиях, входить в нужное эмоциональное состояние;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Личностные

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты, включая региональный, всероссийский уровни;
- уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития лапты в современном обществе;
- умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами лапты;
- готовность обучающихся к саморазвитию в процессе занятий;
- формирование мотивации к обучению и познанию в сфере физической культуры;
- умение использовать ценности физической культуры для достижения личностно-значимых результатов;
- дисциплинированность, ответственность, организованность, целеустремлённость, собранность, трудолюбие, способность к самоорганизации и самоконтролю.

Организационно-педагогические условия реализации программы Язык реализации программы

Обучение по программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

Форма реализации программы – очная.

Условия набора и формирования групп

Группа формируется с учётом санитарных норм. В группу принимаются дети, желающие заниматься игрой «Русская лапта». Единственное требование – справка от врача о том, что ребёнок может заниматься в спортивной секции;

В конце учебного года проводится итоговый контроль результативности освоения общеразвивающей программы.

Формы организации и проведения занятий:

Основной формой реализации программы является занятие. Занятия могут проводиться по группам или всем составом объединения. Формы проведения занятий: тренировочные занятия, собеседование, беседы, опрос, анкетирование, викторины, сдача нормативов, соревнования, тестирование.

Кадровое обеспечение: программу ведёт педагог со специальным педагогическим образованием.

Учебный план обучения

№	Наименование разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	2	-	Входная диагностика
2	Программа «Русская Лапта».	24		24	
3	История игры «Русская лапта».	2	2	-	
4	Программа общая физическая подготовка(далее ОФП)	22		22	
5	Сдача контрольных нормативов	8		8	Тестирование
6	Внутришкольные и районные соревнования	14		14	Участие в соревнованиях
	Итого	72	4	72	

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	02.09	26.05	36	36	72	1раз по 2 часа

Программа обучения игры «Русская лапта»

Разминка и её роль на занятиях по лапте. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по лапте.

Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами лапты на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приёмы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча.

Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Осаливание: с близкого расстояния, с дальнего расстояния.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор удара в зависимости от игровой ситуации:

сверху, сбоку, «свечой»; выбор направления удара (влево, вправо и по центру); действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнёры приносят своей команде очки; действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома; выбор места для перебежки; действия нападающего при ошибках защитников (неточная подача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников); действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона; действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании; методика обучения.

Групповые действия: взаимодействия двух, трёх и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот; виды групповых перебежек; групповые перебежки после удара сверху («свечой») за линию дома; групповые перебежки команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков; взаимодействия бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде); взаимодействие нападающего, бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона;

Выполнение игроками дальних боковых ударов; действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1 до 12 очков; действия команды, выигрывающей в ходе встречи: с небольшим преимуществом, с большим преимуществом; действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар; взаимодействия перебежчиков, находящихся за линией дома и за линией кона при последнем бьющем игроке; методика обучения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»); действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону; страховке своих партнёров при ударе сверху; выборе места для того, чтобы осалить перебежчика; выборе места для получения мяча от партнёра; переосаливания (обратном осаливании); расположении нападающих в пригороде и за линией кона; перебежках нападающих; действия подающего при выносе мяча за линию дома; методика обучения.

Групповые действия: взаимодействие двух, трёх и более игроков при розыгрыше мяча после удара соперника; действия группы защитников передней линии (правый ближний, левый ближний, центральный) при ударах сверху (вправо и влево); действия игроков задней линии (правый дальний, левый дальний) при ударах сбоку (вправо и влево); взаимодействия подающего, центрального и правого (левого) дальнего защитника при выполнении перебежки с линии дома; взаимодействие левого (правого) дальнего защитника, центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона; действия группы защитников (правая сторона, левая сторона) при пропуске мяча за боковую линию; взаимодействие игроков передней и задней линии при ударе «свечой»; взаимодействие игроков задней линии при осаливании перебежчиков; методика обучения.

Командные действия: система игры в защите; учебные игры с применением системы игры 1-2-1-2; 1-3-2; 1-2-2-1; принципы системы защиты и расположение игроков защиты на площадке; действия команды защиты при: ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру); ударе сбоку и «свечой»; проигрывающей по ходу игры; случае, когда у нападающих остался один игрок,

имеющий право на удар; одиночных перебежках соперника; групповых перебежках соперника; ударе, после которого мяч улетает за боковую линию; самоосаливание соперника; переосаливание соперника; взаимодействие подающего с игроками передней линии, центрального и игроками задней линии; тактические комбинации и отдельные моменты игры (стандартные положения); методика обучения.

Соревновательная деятельность: судейская коллегия; судьи и их обязанности; правила судейства и жесты судей; судейство в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по лапте и мини-лапте для определённого возрастного уровня; игра на площадке полными составами; подготовка и участие в матчевых встречах между классами, первенствах школы, межшкольных, районных и региональных соревнованиях по лапте; правила безопасности в соревновательной деятельности по лапте и мини- лапте. Участие в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по мини-лапте и лапте для определённого возрастного уровня; правила безопасности в соревновательной деятельности по лапту.

Двухсторонняя игра: в двухсторонних играх команды получают задания на совершенствование технических приёмов или тактических действий; совершенствуются разнообразные удары, приёмы, позволяющие избежать осаливания, ловля и передачи в движении; в тактических действиях совершенствуются групповые перебежки, выбор места в защите при ударах различными способами.

Вводное занятие

Теория: знакомство с группой. Перспективное ознакомление с программой на учебный год.

Основы гигиены, требования к форме и выполнению упражнений на занятиях

Техника безопасности на занятиях

-формирование навыков безопасного поведения во время занятий лаптой;

правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий лаптой;

- формирование основ организации самостоятельных занятий лаптой со

сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами лапты; способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности; способность выполнять технические элементы (приемы). Ловля и передача мяча на месте; Броски мяча в стену в цель с последующей ловлей, расстояние 3 метра. Метание теннисного мяча на дальность. Удары битой по мячу способом сверху.

Сдача контрольных нормативов. Тестирование в группах по различным дисциплинам. Участие в соревнованиях: внутришкольных, районных, городских .

Русская лапта. Календарно-тематическое планирование обучения

- Очная форма реализации программы

№ занятия	Разделы программы	Тема занятия	Количество часов		
			Теория	Практика	Всего

1	Вводное занятие	Правила безопасного поведения учащихся при организации занятий лаптой, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю. Гигиена и самоконтроль при занятиях лаптой.	1	1	2
2	история	История возникновения и развития лапты и мини-лапты в России. Лапта как средство физического воспитания.	1	1	2
3	Программа «Лапта»	Основные способы передвижения игрока в лапту: бег, ходьба, прыжки, повороты, остановки; ловля и передача мяча на месте; удары битой по мячу способом сверху. Обработка приёмов в игре.	1	1	2
4	Программа «Лапта»	Основы техники хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приёмы владения ими. Основы техники игры в защите - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите: передача, ловля, осаливание, осаливание неподвижной цели. Обработка приёмов в игре.	1	1	2
5	Программа «Лапта»	Подводящие игры с элементами лапты (мини-лапты). Тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Учебные игры в лапту		2	2
6	Программа «Лапта»	Комплексы упражнений с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок. Учебные игры в лапту		2	2
7	Программа «Лапта»	Техника нападения. Стойки бьющего для удара сверху. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки. Удары битой по мячу способом сверху. Подача мяча		2	2
8	Программа «Лапта»	Техника нападения. Стойки бьющего для удара сверху. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки. Удары битой по мячу способом сверху. Подача мяча.		2	2
9	Контрольное занятие	Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие.		2	2
10	Общая физическая подготовка (ОФП)	Бег по дистанции, финиширование. Бег с ускорением до 40 м.		2	2
11	Программа «Лапта»	Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низко. Передачи мяча: сверху, сбоку. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении.		2	2
12	Соревнования	Тестирование. Бег на 60 м. и 100 м. Непрерывный бег до 10-20 мин. Бег по дистанции, финиширование		2	2

13	Программа «Лепта»	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара (влево, вправо и по центру).		2	2
14	Общая физическая подготовка (ОФП)	Техника бега на средние дистанции. Непрерывный бег до 10-20 мин. Бег по дистанции, финиширование.		2	2
15	Контрольное занятие	Развитие выносливости. Бег на 2000 м.		2	2
16	Соревнования	Учебные игры в лепту		2	2
17	Программа «Лепта»	Действия нападающего при осаживании, самоосаливании, переосаливании. Групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных положениях);		2	2
18	Общая физическая подготовка (ОФП)	Комплексы упражнений с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок;		2	2
19	Соревнование	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, теннис)		2	2
20	Соревнование	Круговая тренировка на развитие прыгучести. Прыжок в длину с места. Техника выполнения.		2	2
21	Общая физическая подготовка (ОФП)	Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся		2	2
22	Программа «Лепта»	Ловля мяча: высоко, низколетающего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу. Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Бросок способом сверху, сбоку.		2	2
23	Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гимнастические скамейки. Упражнения на развитие гибкости. Беговая подготовка. Программа «ГТО в школе»		2	2
24	Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на развитие силы с использованием отягощения: набивные мячи, гимнастические скамейки. Программа «ГТО в школе»		2	2
25	Программа «Лепта»	Групповые действия. Взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот. Виды групповых перебежек. Групповые перебежки после удара сверху («свечой») за линию дома.		2	2
26	Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на гимнастической стенке. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, теннис)		2	2

27	Общая физическая подготовка (ОФП)	Комплексы упражнений с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок;		2	2
28	Соревнование	Выполнение комплекса ГТО.		2	2
29	Общая физическая подготовка (ОФП)	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости. Учебные игры в лапту		2	2
30	Соревнование	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Упражнения на развитие гибкости. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, теннис).		2	2
31	Контрольное занятие	Подтягивание из виса на высокой перекладине (мальчики). Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (девочки). Программа «ГТО в школе»		2	2
32	Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на развитие гибкости. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, теннис)		2	2
33	Общая физическая подготовка (ОФП)	Упражнения на развитие гибкости. Спортивные игры (волейбол, баскетбол, теннис). Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в техникотактической подготовке игроков в лапту. Участие в соревновательной деятельности		2	2
34	Соревнование	Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в техникотактической подготовке игроков в лапту. Участие в соревновательной деятельности		2	2
35	Контрольное занятие	Упражнения на развитие гибкости. Наклон вперёд из положения стоя с прямыми ногами на полу. Программа «ГТО в школе»		2	2
36	Программа «Лапта»	Системы игры в нападении: 2-2-2; 1-3-2; 3-2-1. Принципы системы нападения и расстановка игроков по игровым функциям: бьющие ударом сверху, бегунки, бьющие ударом сбоку. Командные действия при игре в нападении: а) преимущественное использование игроками ударов сверху; б) преимущественное использование нападающими ударов сверху и «свечой»; в) преимущественное использование игроками дальних боковых ударов. Учебные игры в лапту		2	2
				Всего 72ч.	

Методика оценивания результатов обучающихся (модуль «Лапта»)

Предметом проверки и оценивания успеваемости по учебному предмету «Физическая культура» является освоение обучающимися учебного модуля «Лапта» с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о лапте», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование». При этом выявляется полнота и глубина знаний теоретических сведений, степень освоения физических упражнений для самостоятельной деятельности и двигательных

действий, характерных для лапты в объёме изучаемых требований, по 5- бальной оценке по общим дидактическим критериям.

1. Оценивание успеваемости на предмет освоения учебного раздела «Знания по лапте»:

«Отлично» - 5, требования к оценке: развёрнутый устный ответ на поставленный вопрос о значении лапты, как средства развития определённых физических качеств человека; логичное изложение знаний о лапте и мини- лапте как виде спорта, знание основных правил игры, ее отличия от других видов спорта, знание терминологии лапты, без дополнительных вопросов учителя, помогающих сформулировать ответ по теме;

«Хорошо» - 4, требования к оценке:

устный ответ на поставленный вопрос с незначительным нарушением логики изложения о значении лапты, как средства развития определённых физических качеств человека; изложение знаний о лапте и мини- лапте как виде спорта, незначительные ошибки в описании основных правил игры, незначительные ошибки в терминологии, с дополнительным вопросом учителя, помогающим сформулировать ответ по теме;

«Удовлетворительно» - 3, требования к оценке: устный ответ на поставленный вопрос с нарушением логики изложения о значении лапты, как средства развития определённых физических качеств человека; недостаточные знания о лапте и мини- лапте как виде спорта, многочисленные ошибки в описании основных правил игры, многочисленные ошибки в терминологии, с 2-3 дополнительными вопросами учителя, помогающими сформулировать ответ по теме.

2. Оценивание успеваемости на предмет освоения учебного раздела «Способы самостоятельной деятельности»:

«Отлично» - 5, требования к оценке:

- развёрнутый устный ответ на поставленный вопрос о правилах личной гигиены, правилах ухода за спортивным инвентарём по лапте, о содержании физических упражнений для включения в план самостоятельных занятий;

- демонстрация практических навыков в выполнении нескольких (на выбор) физических упражнений из плана самостоятельных занятий, без замечаний учителя к их выполнению;

«Хорошо» - 4, требования к оценке:

- устный ответ, с незначительным нарушением логики изложения на поставленный вопрос о правилах личной гигиены, правилах ухода за спортивным инвентарём по лапте, незначительные затруднения в формулировке содержания физических упражнений для включения в план самостоятельных занятий;

- демонстрация практических навыков в выполнении нескольких (на выбор) физических упражнений из плана самостоятельных занятий, с замечаниями учителя по их выполнению;

«Удовлетворительно» - 3, требования к оценке:

- устный ответ с нарушением логики изложения на поставленный вопрос о правилах личной гигиены, правилах ухода за спортивным инвентарём по лапте, значительные затруднения в формулировке содержания физических упражнений для включения в план самостоятельных занятий;

- затруднения в демонстрации практических навыков в выполнении одного (на выбор) физического упражнения, с замечаниями учителя к его выполнению.

3. Оценивание успеваемости на предмет освоения учебного раздела «Физическое совершенствование», производится путём оценивания практического выполнения учащимися технических элементов лапты.

3.1. Выполнение, из площадки подающего, ударов битой по мячу способом «сверху» во 2-ю и 3-ю зону. Количество ударов определяет учитель с учётом этапа обучения:

«Отлично» - 5, требования к оценке:

все произведённые удары результативны, когда мяч после удара перелетает контрольную линию, не улетает за боковую линию («аут»);

«Хорошо» - 4, требования к оценке:

результативны 70 процентов произведённых ударов, когда мяч после удара перелетает контрольную линию, не улетает за боковую линию («аут»);

«Удовлетворительно» - 3, требования к оценке:

результативны 50 процентов произведённых ударов, когда мяч после удара перелетает контрольную линию, не улетает за боковую линию («аут»).

3.2. Подача мяча в круг подачи. Учащийся располагается в площадке подающего, рядом к кругу подача. После подачи мяча на высоту не менее 2 метров мяч должен попасть в круг подачи. Количество подач определяет учитель с учётом этапа обучения:

«Отлично» - 5, требования к оценке:

все произведённые подачи результативны, мяч всегда попадает в круг подачи;

3.3. «Хорошо» - 4, требования к оценке: результативны 70 процентов произведённых подач мяча, когда мяч попадает в круг подач;

«Удовлетворительно» - 3, требования к оценке: результативны 50 процентов произведённых подач мяча, когда мяч попадает в круг подач.

3.4. Ловля мяча после передачи партнёра. Учащиеся располагаются в 10 метрах друг от друга, один передаёт другому мяч с разными направлениями (напрямую, влево, вправо, вверх, вниз). Количество передач и направление полёта мяча определяет учитель с учётом этапа обучения:

«Отлично» - 5, требования к оценке:

все произведённые передачи мяча результативны, мяч всегда попадает в руки учащегося;

«Хорошо» - 4, требования к оценке: результативны 70 процентов передач мяча, когда мяч от партнёра попадает в руки учащегося;

«Удовлетворительно» - 3, требования к оценке: результативны 50 процентов передач мяча, когда мяч от партнёра попадает в руки учащегося.

3.5. Бросок мяча в цель. Круг размером 1 метр располагается в 10 метрах от учащегося (на стене, на стойке), бросок мяча любой рукой. Количество бросков определяет учитель с учётом этапа обучения:

«Отлично» - 5, требования к оценке: все произведённые броски мяча результативны, мяч всегда попадает в цель;

«Хорошо» - 4, требования к оценке:

результативны 70 процентов бросков мяча, когда мяч попадает в цель;

«Удовлетворительно» - 3, требования к оценке: результативны 50 процентов бросков мяча, когда мяч попадает в цель.

При проверке и оценивании обучающихся в формировании определённых физических качеств учитываются изменения в их росте за время учебного года, периода обучения, четверти, полугодия, триместра.

В содержание домашних заданий преимущественное место занимают упражнения для развития физических качеств. Проверять домашнее задание следует систематически. Основным критерием оценки успеваемости при этом является факт улучшения изменяемых показателей за определённый период времени.

Оценивания успеваемости обучающихся, отнесённых к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением проверки результатов выполнения тех физических упражнений, которые им противопоказаны.

Материально-техническое обеспечение реализации программы:

Стойки для разметки игрового поля
Бита для игры в лапту
Мяч для игры в лапту
Бутсы для игры в лапту
Кроссовки легкоатлетические
Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 -2 кг
Комплект конусов тренировочных
Комплект фишек тренировочных
Манишка для лапты
Размер игрового поля 55х40 м
Размер игрового поля в спортивном зале 18х10 м
Скакалка гимнастическая
Скамейка гимнастическая
Чехол для переноса биты и мячей

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся 5-9 классов

Контрольные упражнения	
Бег 30 м	
Бег 100 м с изменением направления	
Челночный бег 5х6, м	
Прыжки в длину с места, см	
Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками	
Подача мяча в круг подачи	
Удары битой сверху во 2 и 3 зоны	
Удары битой способом «свеча»	
Удары битой способом сбоку	
Передачи мяча в стену	
Ловля мяча после передачи	
Ловля высоко летящего мяча партнёра	
Бросок мяча в цель	

Методические рекомендации по обучению технике игре

Для правильного и целенаправленного обучения школьников технике игры в лапте необходимо соблюдать определённую последовательность обучения основным техническим приемам. Учитель в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения, с учётом предложенной последовательности.

Обучение технике передачи мяча

Передача мяча прямо перед собой из-за головы, стоя на месте.

То же, но с перевесом тела на впереди стоящую ногу в момент передачи. Передача мяча сбоку и снизу, стоя на месте.

То же, но с перевесом тела на впереди стоящую ногу в момент передачи.

Передача в сторону (вправо, влево) на месте.

То же, только с шагом в сторону выполняемой передачи.

Передача мяча партнёру, двигающемуся в разных направлениях от передающего мяч.

Передача мяча между игроками, двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом.

Передача мяча между игроками, двигающимися параллельно.

Обучение технике ловли мяча

Ловля мяча двумя руками стоя на месте.

То же, но с переносом веса тела на сзади стоящую ногу в момент ловли мяча.

Ловля мяча, летящего в стороне от ловящего.

То же, только с шагом в сторону летящего мяча.

Ловля мяча, прыгающего по площадке, катящегося.

Ловля мяча, летящего «свечой».

Ловля мяча одной рукой (правой, левой) стоя на месте.

Ловля мяча одной рукой (правой, левой) летящего в стороне.

То же, только с шагом в сторону летящего мяча.

Ловля мяча в движении (приставным, скрестным шагом, на бегу). Ловля мяча в броске, в нападении.

Обучение технике осаливания (бросок мяча в соперника)

Бросок мяча в мишень с близкого расстояния.

То же, с дальнего расстояния.

Бросок по движущимся крупным и небольшим мишеням.

Бросок мяча способом сверху, сбоку, снизу и обратной рукой по движущимся мишеням.

Броски мяча в движении (на бегу, прыжке, в падении).

Осаливание неподвижного игрока.

Осаливание игрока, бегущего по прямой, по дуге, зигзагообразно. Осаливание бегущего игрока правой и левой руками.

Обучение технике ударов битой по мячу

Удар по мячу способом сверху плоской битой.

То же круглой битой.

Удары способом сверху в разные стороны (влево, вправо, по центру).

Удар по мячу способом сбоку плоской битой.

То же круглой битой.

Удар по мячу способом «свеча» плоской битой.

То же, круглой битой.

Обманные удары разными способами (со сменой способов ударов; со сменой направления полёта мяча, с разной силой).

Удары битой по мячу в игровой обстановке и в соревнованиях.

Методическое обеспечение обучения (ресурсы)

Для успешной реализации программы на занятиях используются достижения в области современных информационных технологий. В режиме online, либо в записи просматриваются лучшие, либо, напротив, не очень удачные моменты исполнения осваиваемого материала, анализируется техника выполнения упражнений, артистизм. На занятиях активно используется компьютер.

В реализации данной программы предполагается использование различных *педагогических технологий*, основанных на личностно-ориентированном подходе:

- технология индивидуального обучения;
- технология сотрудничества;
- технология коллективной творческой деятельности;
- коммуникативные технологии;
- Здоровьесберегающие технологии;
- игровые технологии;
- проектные технологии.

Организация обучения на основе технологического подхода позволяет удовлетворять образовательные запросы каждого ребёнка в соответствии с его индивидуальными способностями, создаёт условия для самореализации, саморазвития, формирования компетентностей, для полноценной жизни в современном обществе.

Методы:

- словесный (объяснение, беседа);
- наглядный (педагогический показ);
- практический (отработка практических упражнений)

С целью определения результативности используются диагностические методики, учитывается участие в соревнованиях различного уровня, итоговые аттестации по итогам года.

Список учебно-методической литературы

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям / С.Г. Арзуманов, Феникс. - Москва, 2009. – 443 с.

2. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие / Л.А. Архипова – Тюмень: Изд-во ТГУ, 2013. – 264 с.
3. Баженова Н.А. Гимнастика, строевые упражнения с методикой преподавания / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 123 с.
4. Бегун И.С. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования / И.С. Бегун, М.А. Грибачева. – М.: Центр. Школьная книга, 2007. – 89 с.
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева. – М.: Изд.центр «Академия», 2012. – 304 с.
6. Валиахметов Р.М. Играйте в русскую лапту: практ. материал для преподавателей физ. культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре – лапта / Р.М. Валиахметов. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2003. – 36 с.
7. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта (учебное пособие) / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. Отдел Инновационных Средств Обучения - Центр информационных технологий. – Уфа, 2007. - 176 с.
8. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы / Е.С. Василевская. – 5-е изд. – Мозырь: Белый ветер, 2014. – 54 с
9. Виленский М.Я. Физкультура, 5-7 класс. / М.Я. Виленский и др.-М.: Просвещение, 2019. – 239 с
10. Винер И.А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И. А.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова – Москва: Просвещение, 2011. – 24 с
11. Готовцев Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура» школьный спорт Лапта: учебное пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. – (Профессиональное образование).
12. Готовцев Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для академического бакалавриата / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2019. – 402 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438934> (дата обращения: 08.11.2022).
13. Готовцев Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).
14. Готовцев Е.В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе: учебное пособие / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – Воронеж: Элист, 2011. – 264 с.
15. Гусев Л.Г. Организация и проведение соревнований по русской лапте в школе: учеб. -метод. пособие / Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2000. – 34 с.
16. Гусев Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков /Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2003. – 35 с.
17. Ежова А.В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 61 с.

18. Захаров Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
19. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, - Москва: Просвещение, 2011. – 108 с.
20. Костарев А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в русской лапте: монография / А.Ю. Костарев. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2001. –104 с.
21. Костарев А.Ю. Русская лапта: учебно-методическое пособие / А.Ю. Костарев, Р.Р. Ягофаров. – Уфа: Восточный университет, 2004. –104 с.
22. Костарев А.Ю. Соревновательная деятельность высококвалифицированных спортсменов – игроков в русскую лапту: монография / А.Ю. Костарев. – М.: Советский спорт, 2004. – 224 с. 23. Костарев А.Ю., Красулина Н.А., Греб А.В. Программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту для всех направлений подготовки по программам специалитета и бакалавриата / А.Ю. Костарев, Н.А. Красулина, А.В. Греб. – Уфа: УГНТУ, 2020. – 127 с.
24. Костарев А.Ю., Тиссен, П.П., Сенов, И.В. Русская лапта в школе: теоретико-методическое обеспечение (учебно-методическое пособие) / А.Ю Костарев, П.П. Тиссен, И.В. Сенов. – Оренбург: «Детство», 2010. - 84 с.
25. Лапта: учеб. пособие / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Сибай: Изд-во Сибайского ин-та БГУ, 1999. – 111 с.
26. Лебедев А.Д. Мини-лапта: учебно-методическое пособие / А. Д. Лебедев, С. Л. Агеев. – Оренбург: ФГБОУ ВО «ОГПУ», 2022.- 70 с.
27. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
28. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 класс / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.
29. Лях В.И. Физическая культура: 8-9 класс. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. – 256 с.
30. Матвеев А.П. Физическая культура: 1, 2, 3, 4, 5, 6-7, 8-9 классы /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение.
31. Погадаев Г. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы. / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – Москва: Дрофа, 2009. – 112 с.
32. Щемелинин В.И. Учебно-тренировочные занятия соревновательноигровой направленности по мини-лапте. / В.И. Щемелинин, Л.Г. Гусев– Уфа: БИФК, 2011. - 88 с.

Интернет- ресурсы

Федерация русской лапты России www.ruslapta.ru

Научно-теоретический журнал «Теория и практика физическо

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru

2. й

культуры» www.lib.sportedu.ru

3. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturasport.ru
4. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
5. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
6. «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
7. <http://fizkultura-na5.ru/>
8. Физкультура: онлайн справочник <http://www.fizkultura.ru/ФизкультУРА>
9. Газета «Здоровье детей» Изд-го дома «Первое сентября» <http://zdd.1september.ru/>
10. Газета «Спорт в школе» Изд-го дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>
11. Утренняя гимнастика: Лекции для студентов и не только <http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/lectures/lec1/content.html>
12. Физическое воспитание и Физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры): Методические указания http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf
13. Уроки здоровья <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
14. Игры с элементами спортивных http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
15. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/podborka_dlia_doshkol_nikov_ighry_s_eliemientami_sportivnykh_ighr
16. Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады <http://eidos.ru/olymp/sports/>
17. Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>
18. Олимпийская энциклопедия <http://www.olimpizm.ru/>

Требования безопасности перед началом занятий

1. Переодеться в спортивную форму в раздевалке, снять предметы, представляющие опасность для других (часы, цепочки, серьги).
2. Не заходить в спортзал без разрешения проводящего занятия и не выполнять упражнений на снарядах.

3. Убрать посторонние предметы в безопасное место, в том числе инвентарь, который не будет использоваться.
4. Производить между сменами влажную уборку, а при необходимости и чаще.
5. При недостаточной освещённости включить осветительные приборы. 6. Проверить состояние запасного выхода и его санитарно- гигиенические нормы.

Требования по технике безопасности во время занятий

1. Брать спортивный инвентарь с разрешения проводящего занятия и использовать оборудование по его назначению, не виснуть на баскетбольных фермах и кольцах, футбольных воротах.
2. Выполнять упражнения на исправных снарядах и с разрешения проводящего занятия, а сложные технические элементы – со страховкой.
3. Занятия проводить на просушем полу спортивного зала и под руководством преподавателя (инструктора) физической культуры.
4. Внимательно слушать объяснения упражнений и действий и аккуратно выполнять задания.
5. При выполнении упражнений потоком, соблюдать достаточные интервал и дистанцию.
6. Не покидать место проведения занятий без разрешения проводящего занятия. 7. При перемещениях по залу избегать столкновений.

Требования безопасности при несчастных случаях и в чрезвычайных ситуациях

1. При травмах и ухудшении самочувствия прекратить занятия и сообщить об этом проводящему занятию.
2. Оказать занимающемуся первую доврачебную помощь, при необходимости доставить пострадавшего в ближайшую больницу или вызвать «скорую помощь».
3. Известить администрацию, а также родителей пострадавшего несовершеннолетнего.
4. При пожаре в спортзале немедленно прекратить занятия, открыть запасной выход, эвакуировать занимающихся в место, предусмотренное планом эвакуации (спортплощадка). Сообщить в дежур- ную часть и приступить к ликвидации очага возгорания с помощью средств пожаротушения в зале. **Требования по окончании занятий**

1. Убрать инвентарь в место хранения.
2. Организованно выйти из зала в сопровождении проводящего занятия.
3. Переодеться в раздевалке, вымыть руки и лицо.
4. Произвести осмотр зала, раздевалок, подсобных помещений.
5. Закрыть окна на щеколды, подсобные помещения на ключ, выключить свет.

Довести до сведения ответственного за спортзал обо всех недостатках и неисправностях