

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Большелиняговская средняя общеобразовательная школа
Вейделевского района Белгородской области»

«О»
ль
го
чителей
ассов
а Е.В.
от
2022 г.

«Согласовано»
Заместитель директора
МОУ «Большели-
няговская средняя
общеобразовательная
школе»
_____ Выскребенцева О.В.
«22» 12/01/22 2022г.

«Утверждено»
Директор МОУ
«Большелиняговская средняя
общеобразовательная
школа»
_____ Наволокина В.Ю.
Приказ № 49 от
«30» 12/01/2022 г.



Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Ланга»
(спортивно-оздоровительное направление)
5-11 классы

Учитель высшей квалификационной категории
Ряхтер Ольга Владимировна

2022-2023 учебный год

1 Пояснительная записка.

Рабочая программа по русской лапте разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства (авторы- составители: А.Ю.Костарев, Р.М.Валиахметов, Л.Г.Гусев). для обучающихся МОУ «Большелипяговской средней общеобразовательной школы Вейделевского района Белгородской области» и является нормативным документом, определяющим объём, порядок и содержание преподавания русской лапты.

Программа «Русская лапта» разработана в условиях реализации ФГОС второго поколения. В основу разработки программы положены основные нормативные документы:

- Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»;
- Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
- Письмо Минобрнауки России от 19.04.2011 № 03-255 «О введении федеральных Государственных образовательных стандартов общего образования»;
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно – эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- СанПиН 2.4.4.1251-03 «Санитарно – эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки России от 13 мая 2013 года № ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»;

- Письмо Минобрнауки России от 12 июля 2013 года № 09-879 «О направлении рекомендаций по формированию перечня мер и мероприятий по реализации Программы развития воспитательной компоненты общеобразовательной школе».
- Приказ Департамента образования, молодёжной политики и спорта № 503 от 7 апреля 2013 г. «О поэтапном введении ФГОС ООО»;

Актуальность данной программы выражается в популярности среди детей и подрастающего поколения Лапты как вида спорта.

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. Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры.

Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но физически хорошо развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (например, игрока, хорошо ловящего мяч, ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

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, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

Отличительные особенности программы.

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Русская лапта» составлена в соответствии с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей. Программа реализуется в условиях класса-группы.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе.

Занятия проводятся в спортивном зале и на игровой площадке образовательного учреждения.

- предназначена для обучающихся 12-16 лет.
- рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год
- занятие 40 минут

Цели и задачи программы.

Целью программы является формирование физической культуры личности воспитанников, с учётом возрастных особенностей и оздоровление учащихся посредством игры «Лапта» Содержание занятий позволяют решать задачи физического воспитания:

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.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Русская лапта» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Педагогические принципы и идеи.

Соответственно 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

Программа

построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Особенностями данной группы учащихся являются:

- активность;
- физическая подвижность детей;
- ведущий вид деятельности – игра.

Программа «Русская лапта» носит адаптированный характер.

Программа реализуется в условиях класса-группы.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе.

Занятия проводятся в спортивном зале и на игровой площадке образовательного учреждения.

"Русская лапта" - игра командная. Каждая команда согласно действующим правилам состоит из 10 игроков. Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В "Русской лапте", в отличие от других командных игр, не

нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, здесь результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лёта мячи.

Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. В связи с тем, что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в "Русской лапте" спортсменов различают по амплуа.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размерами игровой площадки; количеством повторений; тяжестью предметов и наличием перерывов для отдыха. По окончании игры необходимо поощрить игрока, отметив его ловкость, силу, инициативу. Игра воспитывает у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению "взять себя в руки" после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы. Оценивая все "за" и не имея ничего против, можно сделать вывод, что "Русская лапта" является универсальным средством для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся.

Формирование УУД

Личностные УУД

- определять для себя смысл и значение игровой деятельности для повышения мотивации к здоровому образу жизни;
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- соотносить свое поведение с предъявляемыми в определенных действиях требованиями;
- активно включаться во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Регулятивные УУД

- планировать свои действия с поставленной задачей;
- ставить задачи в соответствии с предлагаемой деятельностью;
- контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия.

Познавательные УУД

- находить и структурировать информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- осваивать правила поведения и безопасности.

Коммуникативные УУД

- учитывать позицию партнера в совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнера в игровой деятельности.

Прогнозируемые результаты

Программа по внеурочной деятельности «Русская лапта» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий, метапредметных и предметных результатов.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- 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.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;

- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- 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;
- умение осуществлять информационную, познавательную деятельность с использованием различных средств связи и коммуникации.

Предметные результаты:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья ;
- обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренний зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

- изложение фактов истории развития «лапты» и её значение в жизнедеятельности человека, её места в спорте, физической культуре;
- развитие основных физических качеств;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр, спортивных эстафет; подготовка соревнований и показательных выступлений;
 - анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

Учебно-тематический план курса

Наименование разделов	Количество часов по плану			Форма контроля
	всего	теория	практика	
Комплектование групп. Вводное занятие.	1	1		анкетирование
1. Теоретическая подготовка	2	2		тестирование
2. Общая физическая подготовка (ОФП):				наблюдение
2.1 Акробатические упражнения	2	1	1	наблюдение
2.2 Легкоатлетические упражнения	3	1	2	наблюдение
2.3 Подвижные игры	4	1	3	соревнование

3.Специальная физическая подготовка (СФП):				наблюдение
3.1 Специальные подготовительные физические упражнения	3	1	2	наблюдение
3.2 Упражнения по овладению техникой игры	3	1	2	предварительный учет
3.3 Упражнения по формированию тактических приемов игры	3	1	2	предварительный учет
3.4 Специальные подготовительные игры	4	2	2	предварительный учет
4. Техническая и тактическая подготовка (ТП)	3	1	2	текущий учет
5. Контрольные игры и соревнования	4	1	3	соревнования
6. Итоговое занятие. Контрольные испытания	2	1	1	турнир
итого	34	14	20	

Форма контроля

Контрольное упражнение (тест)	класс	Мальчики			Девочки		
		низкий	средний	высокий	низкий	средний	высокий
Бег 30 м	5	6.0	5.5	5.2	6.5	6.0	5.5
	6	5.8	5.3	5.1	6.2	5.8	5.4
	7	5.6	5.2	5.0	6.3	5.5	5.0
	8	5.5	5.1	4.9	6.3	5.5	5.0
	9	5.3	5.0	4.8	5.7	5.3	5.1
	10	5.2	4.9	4.7	5.5	5.3	5.1
	11	5.1	4.8	4.6	5.4	5.2	5.0
Челночный бег 3 x 10 м, сек	5	9.7	9.3	8.5	10.1	9.3	8.9
	6	9.3	8.6	8.3	10.0	9.1	8.8
	7	9.3	8.6	8.3	10.0	9.5	8.7
	8	9.3	8.6	8.3	10.0	9.5	8.7
	9	8.6	8.0	7.7	9.7	9.3	8.5
	10	8.5	7.9	7.6	9.6	9.2	8.4
	11	8.3	7.8	7.5	9.4	9.0	8.3
Прыжок в длину с места, см.	5	160	175	185	140	160	175
	6	170	180	190	150	165	180
	7	175	185	195	155	170	185
	8	180	190	200	155	170	185
	9	190	200	215	170	180	195
	10	195	205	215	180	190	200
	11	200	220	240	180	195	205
	5	6.00	5.30	5.00	6.20	5.50	5.30

Бег, кросс 1000 метров (мин)	6	5.00	4.50	4.30	6.00	5.00	4.40
	7	5.00	4.50	4.30	5.80	5.40	4.20
	8	4.90	4.60	4.10	5.00	4.30	4.20
	9	4.80	4.50	4.00	4.90	4.20	4.10
	10	4.75	4.45	4.00	4.85	4.15	4.05
	11	4.70	4.40	3.95	4.83	4.12	4.02
Подтягивания на перекладине, раз – (м) Подтягивания (из виса лежа)- (д)	5	2	4	6	8	10	15
	6	3	5	7	9	14	17
	7	4	6	8	11	15	19
	8	5	7	9	11	15	19
	9	7	8	10	10	15	20
	10	8	9	11	10	15	20
	11	8	10	12	11	16	22

Календарно-тематическое планирование

5 класс

№ п/п	Темы занятий	часы	План. сроки прохождения	Факт. сроки прохождения
1	Техника безопасности при игре в лапту. Оборудование, инвентарь, разметка площадки. ОРУ. Подвижные игры.	1		
2	ОФП. История развития игры в лапту. Правила игры. П/и «Выбивной двумя мячами».	1		
3	ОФП. Судейство. Ловля и передача мяча на месте на различном расстоянии. Учебная игра.	1		
4	ОФП. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1		
5	ОФП. Передача и ловля мяча в парах, в тройках. Первая помощь при ушибах. Учебная игра.	1		
6	ОФП. Ловля и передача мяча в приседе. Учебная игра в лапту.	1		
7	ОФП. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Учебная игра.	1		
8	ОФП. Передача мяча из-за плеча и ловля его в тройках. Учебная игра.	1		
9	ОФП. Передача мяча с отскоком об землю (пол). Учебная игра.	1		

10	ОФП. Тестирование. Сгибание рук в упоре (д), подтягивание в висе (м); прыжок в длину с места. Учебная игра.	1		
11	ОФП. Передача и ловля мяча в движении в парах. Учебная игра.	1		
12	ОФП. Ловля мяча одной рукой. Учебная игра.	1		
13	ОФП. Удары битой по мячу, верхний прямой. П/и «Охотники и утки».	1		
14	ОФП. Удары битой по мячу, верхний косой. П/и «Салки мячом».	1		
15	ОФП. Удары по мячу снизу, дальний. П/и «Охотники и утки».	1		
16	ОФП. Удары по мячу снизу, «свечой». Учебная игра.	1		
17	ОФП. Тестирование. Челночный бег 3x10м. Выбивание движущейся цели. Учебная игра.	1		
18	ОФП. Ловля катящегося мяча, с передачей. Учебная игра.	1		
19	ОФП. Ловля высоколетающего мяча, передача. «Салки мячом».	1		
20	ОФП. Осаливание. Увертывание от мяча. Учебная игра.	1		
21	ОФП. Переосаливание. П/и «Охотники и утки».	1		
22	ОФП. Игра в защите. Лапта.	1		
23	ОФП. Игра в нападении. П/и «Салки мячом».	1		
24	ОФП. Тактические действия игроков в защите. Лапта.	1		

25	ОФП. Тактические действия игроков в нападении. Учебная игра.	1		
26	ОФП. Индивидуальные действия игроков при перебежке. П/и «Охотники и утки».	1		
27	ОФП. Индивидуальные действия игроков при ударе «свечой». Лапта.	1		
28	ОФП. Индивидуальные действия игроков при пропуске мяча. Учебная игра.	1		
29	ОФП. Метание мяча в цель на месте с разного расстояния. Учебная игра.	1		
30	ОФП. Разновидности ударов, набрасывание мяча. Учебная игра.	1		
31	ОФП. Действия игроков при перебежке после 6 -и ударов. Учебная игра.	1		
32	ОФП. Учебная игра с применением, изученных элементов.	1		
33	ОФП. Тестирование. Бег 30м; челночный бег 3х10м. Темы занятий	1	План. сроки	Факт. сроки
	Учебная игра.			
34	ОФП. Учебная игра с применением, изученных элементов.	1		

бкласс

п/п			прохождения	прохождения
1	Техника безопасности при игре в лапту. Оборудование, инвентарь, разметка площадки. ОРУ. Подвижные игры.	1		
2	История игры в лапту. Правила игры. ОФП. П/и «Салки мячом».	1		
3	ОФП. Подброс и ловля мяча. П\и «Лапта с остановками».	1		
4	ОФП. Подброс и ловля мяча. П\и «Лапта с остановками».	1		
5	ОФП. Передача и ловля мяча в парах, в тройках. П/и «Лапта без биты».	1		
6	ОФП. Перекатывание мяча в приседе. Учебная игра в лапту.	1		
7	ОФП. Перебрасывание мяча в парах на расстоянии 10 м. Учебная игра.	1		
8	ОФП. Передача мяча из-за плеча и ловля его в тройках. Учебная игра.	1		
9	ОФП. Передача мяча с отскоком об землю(пол). Учебная игра.	1		
10	ОФП. Тестирование. Сгибание рук в упоре (д), подтягивание в висе (м); прыжок в длину с места. Учебная игра.	1		

11	ОФП. Передача и ловля мяча в движении в парах. Учебная игра.	1		
12	ОФП. Ловля мяча одной рукой. Учебная игра.	1		
13	ОФП. Удары по мячу сверху. П/и «Охотники и утки».	1		
14	ОФП. Удары по мячу сбоку. П/и «Салки мячом».	1		
15	ОФП. Удары по мячу снизу. П/и «Охотники и утки».	1		
16	ОФП. Удары по мячу «свечой».П/и «Мяч капитану».	1		
17	ОФП. Тестирование. Челночный бег. Выбивание движущейся цели.	1		
18	ОФП. Стойка в игре. Передвижение. П/и «Мяч капитану».	1		
19	ОФП. Подброс, ловля, передача. «Салки мячом».	1		
20	ОФП. Осаливание, увертка. П/и «Мяч капитану».	1		
21	ОФП. Переосаливание. П/и «Охотники и утки».	1		
22	ОФП. Игра в защите. Лапта.	1		
23	ОФП. Игра в нападении. «Салки мячом».	1		
24	ОФП. Групповые действия в защите. Лапта.	1		
25	ОФП. Групповые действия в нападении. П/и «Салки мячом».	1		
26	ОФП. Индивидуальные действия игроков при ударе сверху, сбоку. П/и «Охотники и утки».	1		

27	ОФП. Индивидуальные действия игроков при ударе «свечой». Лапта.	1		
28	ОФП. Индивидуальные действия игроков при пропуске мяча. Учебная игра.	1		
29	ОФП. П/и «Охотники и утки» двумя мячами.	1		
30	ОФП. Учебная игра с применением, изученных элементов.	1		
31	ОФП. Учебная игра с применением, изученных элементов.	1		
32	ОФП. Учебная игра с применением, изученных элементов.	1		
33	ОФП. Тестирование. Бег 30м; челночный бег 3x10м. Учебная игра.	1		
34	ОФП. Учебная игра с применением, изученных элементов.	1		

7 класс

№ п/п	Темы занятий	Кол-во часов	План. сроки прохождения	Факт. сроки прохождения
1	Техника безопасности при игре в лапту. Оборудование, инвентарь, разметка площадки. ОРУ. Подвижные игры.	1		
2	ОФП. История развития игры в лапту. Правила игры. П/и «Выбивной двумя мячами».	1		
3	ОФП. Судейство. Ловля и передача мяча на месте на различном	1		

	расстоянии. Учебная игра.			
4	ОФП. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1		
5	ОФП. Передача и ловля мяча в парах, в тройках. Первая помощь при ушибах. Учебная игра.	1		
6	ОФП. Ловля и передача мяча в приседе. Учебная игра в лапту.	1		
7	ОФП. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Учебная игра.	1		
8	ОФП. Передача мяча из-за плеча и ловля его в тройках. Учебная игра.	1		
9	ОФП. Передача мяча с отскоком об землю (пол). Учебная игра.	1		
10	ОФП. Тестирование. Сгибание рук в упоре (д), подтягивание в висе (м); прыжок в длину с места. Учебная игра.	1		
11	ОФП. Передача и ловля мяча в движении в парах. Учебная игра.	1		
12	ОФП. Ловля мяча одной рукой. Учебная игра.	1		
13	ОФП. Удары битой по мячу, верхний прямой. П/и «Охотники и утки».	1		
14	ОФП. Удары битой по мячу, верхний косой. П/и «Салки мячом».	1		

15	ОФП. Удары по мячу снизу, дальний. П/и «Охотники и утки».	1		
16	ОФП. Удары по мячу снизу, «свечой». Учебная игра.	1		
17	ОФП. Тестирование. Челночный бег 3x10м. Выбивание движущейся цели. Учебная игра.	1		
18	ОФП. Ловля катящегося мяча, с передачей. Учебная игра.	1		
19	ОФП. Ловля высоколетающего мяча, передача. «Салки мячом».	1		
20	ОФП. Осаливание. Увертывание от мяча. Учебная игра.	1		
21	ОФП. Переосаливание. П/и «Охотники и утки».	1		
22	ОФП. Игра в защите. Лапта.	1		
23	ОФП. Игра в нападении. П/и «Салки мячом».	1		
24	ОФП. Тактические действия игроков в защите. Лапта.	1		
25	ОФП. Тактические действия игроков в нападении. Учебная игра.	1		
26	ОФП. Индивидуальные действия игроков при перебежке. П/и «Охотники и утки».	1		
27	ОФП. Индивидуальные действия игроков при ударе «свечой». Лапта.	1		
28	ОФП. Индивидуальные действия игроков при пропуске мяча. Учебная игра.	1		

29	ОФП .Метание мяча в цель на месте с разного расстояния. Учебная игра.	1		
30	ОФП. Разновидности ударов, набрасывание мяча. Учебная игра.	1		
31	ОФП. Действия игроков при перебежке после 6 -и ударов. Учебная игра.	1		
32	ОФП. Учебная игра с применением, изученных элементов.	1		
33	ОФП. Тестирование. Бег 30м; челночный бег 3x10м. Учебная игра.	1		
34	ОФП. Учебная игра с применением, изученных элементов.	1		

8 класс

№ п/п	Темы занятий	часы	План. сроки прохожд.	Факт. сроки прохождения
1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Техника безопасности Стойка игрока. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту.	1		
2	Стойка игрока Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту.	1		
3	Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту.	1		
4	Совершенствование перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и	1		

	передача мяча в парах в движении.			
5	Совершенствование перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении.	1		
6	Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Игра в русскую лапту.	1		
7	Совершенствование подачи мяча. Ударов битой. Удары по мячу битой. Удары с низу. Подача мяча. Игра в русскую лапту .	1		
8	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Удары с верху. Подача мяча. Игра в мини-лапту.	1		
9	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.	1		
10	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Групповые и командные действия в защите и нападении. Учебная игра.	1		
11	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра русская лапта.	1		
12	Удары по мячу битой. Удары с верху, снизу, сбоку, на точность. Игра русскую лапту	1		
13	Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.	1		
14	Специально-беговые упражнения. Ускорение из различных исходных положений. Игра в мини-лапту.	1		

15	Совершенствование взаимодействий игроков в нападении. Повторить правила игры в мини-лапту. Жесты судей. Игра.	1		
16	Взаимодействие игроков в защите. Удары по мячу битой. Удары с верху, снизу, сбоку, на точность. Игра	1		
17	Совершенствование взаимодействий игроков в защите Удары по мячу битой. Удары с верху, снизу, сбоку, на точность. Игра.	1		
18	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Ударов битой. Игра русская лапта.	1		
19	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Ударов битой. Игра русская лапта.	1		
20	Совершенствование подачи мяча. Ударов битой. Игра в русскую лапту.	1		
21	Стартовые рывки с места. Ускорение из различных исходных положений.	1		
22	Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.	1		
23	Совершенствование взаимодействий игроков в нападении. Игра.	1		
24	Совершенствование взаимодействий игроков в нападении. Игра.	1		
25	Удары с верху. Подача мяча. Игра в мини-лапту.	1		
26	Совершенствование удара с низу. Подачи мяча. Игра в русскую лапту.	1		
27	Повторить правила игры в мини-лапту. Жесты судей.	1		

28	Взаимодействие игроков в защите. Игра.	1		
29	Совершенствование взаимодействий игроков в защите. Игра	1		
30	Совершенствование взаимодействий игроков в защите. Игра	1		
31	Удары по мячу битой. Удары сверху, снизу, сбоку, на точность. Учебная игра.	1		
32	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре. Специально беговые упражнения. Учебная игра.	1		
33	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре. Специально беговые упражнения. Учебная игра.	1		
34	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре, подведение итогов за год.	1		

№ п/п	9 класс Темы занятий	часы	План. сроки проведения	факт. сроки проведения
1	Техника безопасности при игре в лапту. Оборудование, инвентарь, разметка площадки. ОРУ. Подвижные игры.	1		
2	ОФП. История развития игры в лапту. Правила игры. П/И «Выбивной двумя мячами».	1		
3	ОФП. Судейство. Ловля и передача мяча на месте, на различном расстоянии. Учебная игра.	1		
4	ОФП. Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1		
5	ОФП. Передача и ловля мяча в парах, в тройках. Первая помощь при ушибах. Учебная игра.	1		
6	ОФП. Ловля и передача мяча в приседе. Учебная игра.	1		
7	ОФП. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Учебная игра.	1		
8	ОФП. Передача мяча из-за плеча и ловля его в тройках. Учебная игра.	1		
9	ОФП. Передача мяча с отскоком об землю. Учебная игра.	1		
10	ОФП. Тестирование. Сгибание рук в упоре лежа.(д); подтягивание в висе (м); прыжок в длину с места(м, д). Учебная игра.	1		
11	ОФП. Передача мяча в движении в парах. Учебная игра.	1		
12	ОФП. Ловля мяча одной рукой. Учебная игра.	1		

13	ОФП. Удары битой по мячу. Верхний прямой. П/И «Охотники и утки».	1		
14	ОФП. . Удары битой по мячу. Верхний косой. П/И «Салки мячом».	1		
15	ОФП. Удары по мячу снизу, дальний. П/И «Охотники и утки».	1		
16	ОФП. Удары по мячу снизу, свечой. Учебная игра.	1		
17	ОФП. Тестирование. Челночный бег 3x10м. Выбивание движущейся цели. Учебная игра.	1		
18	ОФП. Ловля катящегося мяча, с передачей. Учебная игра.	1		
19	ОФП. Ловля высоколетающего мяча и передача.	1		
20	ОФП. Осаливание. Увертывание от мяча. Учебная игра.	1		
21	ОФП. Переосаливание. П/И «Охотники и утки»	1		
22	ОФП. Игра в защите. Учебная игра.	1		
23	ОФП. Игра в нападении. П/И «Салки мячом».	1		
24	ОФП. Тактические действия игроков в защите. Учебная игра.	1		
25	ОФП. Тактические действия игроков в нападении. Учебная игра.	1		
26	ОФП. Индивидуальные действия игроков при перебежке. П/И «Охотники и утки».	1		
27	ОФП. Индивидуальные действия при ударе «свечкой». Учебная игра.	1		
28	ОФП. Индивидуальные действия при пропуску мяча. Учебная игра.	1		

29	ОФП. Метание мяча в цель с места, с различного расстояния. Учебная игра.	1		
30	ОФП. Разновидности ударов, набрасывание мяча. Учебная игра.	1		
31	ОФП. Действие игроков при перебежке после 6-и ударов. Учебная игра.	1		
32	ОФП. Учебная игра с применением изученных элементов.	1		
33	ОФП. Тестирование. Бег 30 м, челночный бег 3x10м. Учебная игра.	1		
34	ОФП. Учебная игра с применением изученных элементов	1		

10кл лапта

№ п/п	Темы занятий	часы	План. сроки проведения	факт. сроки проведения
1	Техника безопасности при игре в лапту. Профилактика травматизма на занятиях по русской лапте.	1		
2	ОФП. Терминология и техника выполнения игровых приемов. Учебная игра.	1		
3	ОФП. Тактические действия в игре. Учебная игра.	1		
4	ОФП. Правила соревнований. По лапте. Жесты судей. Учебная игра.	1		
5	ОФП. Техника передвижений. Учебная игра.	1		
6	ОФП. Разновидности бега. Скоростные рывки из различных исходных положений. Учебная игра.	1		

7	ОФП. Бег с изменением направления и скорости по сигналу. Учебная игра.	1		
8	ОФП. Техника обманных элементов в движении. Учебная игра.	1		
9	ОФП. Сочетание способов передвижения (бег, остановка, прыжки, рывки). Учебная игра.	1		
10	ОФП. Ловля мяча: -двумя руками на уровне груди, - одной рукой; - двумя руками «высоколетающего» мяча (в прыжке). Учебная игра.	1		
11	ОФП. Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1		
12	ОФП. Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	1		
13	ОФП. Передача мяча в парах на различном расстоянии. Учебная игра.	1		
14	ОФП. . Передача мяча в противостоящих колоннах в движении. Учебная игра.	1		
15	ОФП. Передача мяча одной рукой, снизу вперед. Учебная игра.	1		
16	ОФП. Передача мяча одной рукой, снизу назад. Учебная игра.	1		
17	ОФП. Передача мяча в противостоящих колоннах на месте; справа, слева. Учебная игра.	1		
18	ОФП. Техника подачи мяча. Учебная игра.	1		
19	ОФП. Техника ударов по мячу. Учебная игра.	1		

20	ОФП. Техника короткого удара. Учебная игра.	1		
21	ОФП. Техника длинного удара. Учебная игра.	1		
22	ОФП. Подачи крученого мяча. Учебная игра.	1		
23	ОФП. Сочетание приемов: пробежек и осаливания. Учебная игра.	1		
24	ОФП. Индивидуальные действия владения мячом. Учебная игра.	1		
25	ОФП. Групповые действия владения мячом. -взаимодействие двух игроков -взаимодействие в нападении с участием двух игроков (передать мяч и вернуться на и.п.); -взаимодействию в нападении с участием трех игроков (тройка). Учебная игра.	1		
26	ОФП. Командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	1		
27	ОФП. Двусторонняя учебная игра.	1		
28	ОФП. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	1		
29	ОФП. Метание мяча в цель с места, с различного расстояния. Учебная игра.	1		
30	ОФП. Эстафеты с метанием и ловлей теннисного мяча. Учебная игра.	1		
31	ОФП. Метание теннисного мяча в движущуюся цель. Учебная игра.	1		

32	ОФП. «Скакуны».	1		
33	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости. Учебная игра.	1		
34	ОФП. Учебная игра с применением изученных элементов	1		

11 класс

№ п/п	Темы занятий	часы	План. сроки проведения	факт. сроки проведения
1	Техника безопасности при игре в лапту. Профилактика травматизма на занятиях по русской лапте. Ловля и передача мяча.	1		
2	ОФП. Терминология и техника выполнения игровых приемов. Учебная игра.	1		
3	ОФП. Тактические действия в игре. Тестирование: бег-30м; прыжок в длину с места; подтягивание в висе. Учебная игра.	1		
4	ОФП. Правила соревнований по лапте. Жесты судей, судейство. Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1		
5	ОФП. Техника передвижений в игре. Ловля и передача мяча в движении и на месте. Учебная игра.	1		
6	ОФП. Разновидности бега. Скоростные рывки из различных исходных положений. Перемещение в игре (бокком, лицом, спиной).	1		

	Учебная игра.			
7	ОФП. Разновидности бега. Скоростные рывки из различных исходных положений. Перемещение в игре (боком, лицом, спиной). Учебная игра.	1		
8	ОФП. Техника обманных элементов в движении. Учебная игра.	1		
9	ОФП. Техника обманных элементов в движении. Учебная игра.	1		
10	ОФП. Сочетание способов передвижения (бег, остановка, прыжки, рывки). Ловля мяча: - двумя руками на уровне груди, - одной рукой; - двумя руками «высоколетающего» мяча (в прыжке). Учебная игра.	1		
11	ОФП. Передача мяча на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Учебная игра.	1		
12	ОФП. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча на месте и в движении. Учебная игра.	1		
13	ОФП. Передача мяча в парах на различном расстоянии. Передача мяча одной рукой, снизу назад. Учебная игра.	1		
14	ОФП. Передача мяча в противостоящих колоннах в движении. Передача мяча одной рукой, снизу вперед. Учебная игра.	1		
15	ОФП. Передача мяча одной рукой, снизу вперед. Учебная игра.	1		

16	ОФП. Передача мяча одной рукой, снизу назад. Учебная игра.	1		
17	ОФП. Передача мяча в противостоящих колоннах на месте; справа, слева. Учебная игра.	1		
18	ОФП. Техника подачи мяча (снизу, сверху, сбоку). Учебная игра.	1		
19	ОФП. Техника ударов по мячу (снизу, сверху, сбоку). Удары на точность в заданную зону на площадке. Учебная игра.	1		
20	ОФП. Техника короткого и длинного удара. Удары на точность в заданную зону на площадке. Учебная игра.	1		
21	ОФП. Техника короткого и длинного удара. Удары на точность в заданную зону на площадке. Учебная игра.	1		
22	ОФП. Подачи крученого мяча. Индивидуальные действия владения мячом. Учебная игра.	1		
23	ОФП. Сочетание приемов: пробежек и осаливания. Учебная игра.	1		
24	ОФП. Индивидуальные действия владения мячом. Групповые действия владения мячом .Учебная игра.	1		
25	ОФП. Групповые действия владения мячом. -взаимодействие двух игроков -взаимодействие в нападении с участием двух игроков (передать мяч и вернуться на и.п.);	1		

	-взаимодействию в нападении с участием трех игроков (тройка). Учебная игра.			
26	ОФП. Командные действия в нападении и защите. Учебная игра.	1		
27	ОФП. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Двусторонняя учебная игра.	1		
28	ОФП. Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий. Учебная игра.	1		
29	ОФП. Совершенствование тактических и технических приемов в игре. Тестирование: метание мяча на дальность. Учебная игра.	1		
30	ОФП. Взаимодействие игроков в нападении. Эстафеты с метанием и ловлей теннисного мяча. Учебная игра.	1		
31	ОФП. Взаимодействие игроков в защите. Метание теннисного мяча в движущуюся цель. Учебная игра.	1		
32	ОФП. Осаливание и самоосаливание. Учебная игра.	1		
33	Совершенствование тактических и технических приемов в игре. Тестирование: сгибание рук в упоре лежа. Учебная игра.	1		
34	ОФП. Учебная игра с применением изученных элементов	1		

Учебно-практическое оборудование

№	Наименование спортивного инвентаря	Кол-во
1	Бита	4
2	Мячи теннисные	6

3	Мячи для метания	10
4	Фишки	10
5	Мячи в/б	5
6	Мячи б/б	5
7	Палки гимнастические	10
8	Разметка для спортивной площадки	1
9	Лестница координационная	2

Список используемой литературы для составления программы.

1. Германов, Г. Н. Русская лапта в основе построения вариативной части учебной программы по физической культуре учащихся 10-11-х классов
/ Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев, И. В. Машошина // Культура физическая и здоровье.–2008№4(18).–С.24-31.
2. Готовцев, Е. В. Содержание и направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в русскую лапту 10-16 лет на этапе спортивного совершенствования:–М.,2003.–с.23
3. Готовцев, Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж.2006. с.116
4. Готовцев, Е. В. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст] : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж : [б. и.], 2006. – с.131
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2006.
6. Годик М. А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-ов физ. культ. – М., 1988.
7. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников; - М., 1998.
8. Максименко А. М. Основы теории и методы физической культуры – М., 1999.
9. Матвеев Л. П. теория и методика физической культуры. - М., 1991.
10. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов; Пособия для учителя/ Под ред. В. И Ляха, - М., 1997.

