

муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 26 Тракторозаводского района Волгограда»

## РАССМОТРЕНО

руководитель МО учителей  
естественно-географического  
цикла



И.В.Чернова

Протокол № 1 от 23.08.2024

## СОГЛАСОВАНО

Методист МОУ СП № 26

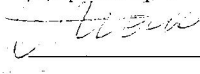


М.В.Никитина

26.08.2024 г.

## УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ СП № 26



А.О.Макиян

Приказ №85 од от 26.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

дополнительного образования физкультурно – спортивного кружка «Русская лапта»

Уровень образования

7-9 классы)

*основное общее, среднее общее* (13-15 лет,

2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования «Русская лапта» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативными актами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с дополнениями и изменениями);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам-образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 (далее – ФГОС ООО-2010), на основе: «Внеурочной деятельности школьников»;
- Федеральной образовательной программой основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370;
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Учебного плана дополнительного образования МОУ СП № 26 на 2024/2025 учебный год;
- Годового учебного календарного графика на 2024/2025 учебный год;
- Основной образовательной программы школы.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса игроков в русскую лапту. Программой предусматриваются группы, состоящие из 15 человек

В кружок Русской лапты принимаются девочки и мальчики, допущенные врачом к занятиям по физической культуре.

При реализации Программы по русской лапте осуществляется воспитательная и физкультурно-оздоровительная работа среди детей и подростков, направленная на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие.

Актуальность программы обеспечивается возрождением традиционных русских игр, что способствует формированию идентичности и чувства причастности к историческому наследию.

### 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

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- привитие интереса к занятиям по русской лапте ;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- овладение основами техники перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу;

- начальное обучение тактическим действиям;
- приучение к игровой обстановке.

Для успешной реализации Программы требуется:

- спортивный зал и/или спортивная площадка;
- биты и мячи

#### **Принципы работы с детьми:**

- добровольность
- научность.
- воспитывающий характер обучения.
- сознательность и активность.
- систематичность и последовательность.
- доступность, индивидуальный подход в условиях коллективной работы.
- направленность к высоким достижениям, углубленная специализация;
- непрерывность тренировочного процесса;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- волнообразность и вариативность нагрузок;
- цикличность тренировочного процесса;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности.

#### **Формы и методы обучения**

Основные формы занятий, используемые в работе: академическая, учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

В программу также включены такие формы работы, как

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- внутришкольные соревнования;
- туристские походы;
- спортивные праздники;

В работе используются методы: фронтальный, поточный, круговой, групповой, индивидуальный, игровой, соревновательный.

Согласно учебному плану дополнительного образования Программа кружка «Русская лапта» рассчитана на один год обучения с сентября по май, для учащихся 7 - 9 классов, на что отводится 72 занятия (9 месяцев по 4 недели) из расчета 3.6 часа в неделю (два раза в неделю по 1.8 часа).

Форма обучения очная.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА ПО «РУССКОЙ ЛАПТЕ»**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начальной подготовки являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными результатами** освоения учащимися программы дополнительного образования по Русской лапте являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами** освоения учащимися программы дополнительного образования по Русской лапте являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися программы дополнительного образования по Русской лапте являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;

- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

#### **Формы проведения занятий**

Занятия в кружке дополнительного образования «Русская лапта» проводятся в форме тренировок, соревнований, сдачи контрольных нормативов, теоретических занятий (сюда также входит чтение рефератов, написанных самими воспитанниками), товарищеских игр, просмотра и анализа учебных фильмов и т.д.

#### **Прогнозируемые результаты**

##### *Учащиеся должны знать:*

- технику безопасности на занятиях по Русской лапте;
- составляющие самоконтроля спортсмена;
- основные правила игры в Русскую лапту;
- историю возникновения и развития Русской лапты;
- гигиену повседневного быта. Режим дня.

##### *Уметь*

- владеть основными элементами игры Русская лапта;
- владеть основами тактики игры в Русской лапте;
- освоить силовую подготовку.

#### **Предполагаемые результаты реализации программы.**

##### *Учащиеся после 1-го года обучения*

##### *Должны знать:*

- технику безопасности на занятиях по Русской лапте;
- составляющие самоконтроля спортсмена;
- основные правила игры в Русскую лапту;
- историю возникновения и развития Русской лапты;
- гигиену повседневного быта. Режим дня.

##### *Должны уметь:*

- владеть основными элементами игры в Русскую лапту;
- владеть основами тактики игры в Русскую лапту;
- освоить силовую подготовку.

#### **Основные требования к уровню подготовленности учащихся по разделу «Русская лапта»**

В результате изучения раздела «Русская лапта» курса во внеурочной деятельности учащиеся должны:

##### *Знать*

- Значение Русской лапты в развитии физических способностей и

совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- Правила безопасного поведения во время занятий по Русской лапте;
- Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники
- Наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- Основное содержание правил соревнований по Русской лапте;
- Жесты судьи;
- Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами Русской лапты;

#### **Уметь**

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по русской лапте;
- Выполнять технические приемы и тактические действия;
- Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по Русской лапте;
- Играть в Русскую лапту с соблюдением основных правил;
- Демонстрировать жесты судьи, основные технические и тактические умения и навыки ведения игры;
- Использовать знания и умения в практической и повседневной жизни для:
  - ✓ проведения самостоятельных занятий по формированию телосложения, коррекции осанки, развитию физических качеств;
  - ✓ проводить активный отдых и досуг

#### **Причины и предупреждение травматизма на занятиях по Русской лапте**

Русская лапта – командная высоко динамичная игра. Она связана с множеством разнообразных двигательных действий (бег, остановки, повороты, прыжки, ловля мяча), которые выполняются в различных направлениях и темпе, при поддержке игроков своей команды и активном сопротивлении команды противника на небольшой по размеру спортивной площадке. Наиболее **типичные травмы**: повреждение кисти и пальцев руки (при неудачной ловле сильной передачи мяча от партнера, ушибы (при столкновении игроков и неудачном падении); растяжение связок коленного и голеностопного суставов; повреждения менисков коленного сустава; разрыва ахиллова сухожилия; повреждения поясничного отдела позвоночника; травмы лица (подбитый глаз, кровоточащий нос, повреждение челюсти) и др.

#### **учебно- тематический план ПО «РУССКОЙ ЛАПТЕ»**

| №<br>раздела | Тема раздела                                       | Кол-во часов | Из них |          |
|--------------|----------------------------------------------------|--------------|--------|----------|
|              |                                                    |              | теория | практика |
| <b>1.</b>    | <b>Теоретическая подготовка</b>                    | <b>3,6</b>   |        |          |
| 1.1          | Влияние физических упражнений на организм человека | 1,8          | 1,8    | 0        |

|     |                                                            |              |             |            |
|-----|------------------------------------------------------------|--------------|-------------|------------|
|     | Врачебный контроль и самоконтроль                          |              |             |            |
| 1.2 | Основы методики обучения                                   |              | 1,8         | 0          |
|     | Организация и проведение соревнований                      | 1,8          |             |            |
| 2.  | <b>Физическая подготовка</b>                               | <b>36</b>    |             |            |
| 2.1 | Общая физическая подготовка                                | 18           | 1           | 17         |
| 2.2 | Специальная физическая подготовка                          | 18           | 1           | 17         |
| 3.  | <b>Техническая подготовка</b>                              | <b>36</b>    |             |            |
| 3.1 | Техника игры в нападении                                   | 18           | 1           | 17         |
| 3.2 | Техника игры в защите                                      | 18           | 1           | 17         |
| 4.  | <b>Тактическая подготовка</b>                              | <b>36</b>    |             |            |
| 4.1 | Тактика игры в нападении                                   | 18           | 1           | 17         |
| 4.2 | Тактика игры в защите                                      | 18           | 1           | 17         |
| 5.  | <b>Интегральная подготовка</b>                             | <b>14</b>    |             |            |
| 5.1 | Сочетание физической, технической и тактической подготовки | 7            | 1           | 6          |
| 5.2 | Соревновательная деятельность (участие в соревнованиях)    | 7            | 0           | 7          |
| 6.  | <b>Инструкторская и судейская практика</b>                 | <b>4</b>     | <b>1</b>    | <b>3</b>   |
|     | <b>ВСЕГО:</b>                                              | <b>129,6</b> | <b>11,6</b> | <b>118</b> |

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОЙ ПРОГРАММЫ

### Тема 1. Вводная тема

История возникновения и развития русской лапты.

Определение игры, оборудование места для соревнований и инвентарь, участники соревнований.

Судейская коллегия, правила судейства, правила, касающиеся игроков.

Нарушения и наказания, правила поведения, жесты судей.

### Тема 2. Техника игры в нападении

Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук, бьющих игроков ударом «сверху», «сбоку», «свечой», выбор биты, подача мяча.

Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке, бег по прямой с максимальной скоростью (20 - 50 м), с изменением направления (зигзагообразный бег и по дуге), челночный бег с отрезками по 10 – 20 м, уход от осаливания прыжком, поворотом, кувырком вперед.

### Тема 3. Техника игры в защите

Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков защиты. Перемещения игрока боком, спиной, лицом (шаги, скачок, прыжок, бег, остановка), сочетание способов перемещения.

Ловля двумя руками мяча, летящего на уровне груди, выше головы, прыгающего по площадке, справа и слева на расстоянии вытянутой руки. Ловля мяча из различных положений (лежа, стоя спиной, боком, сидя), в прыжке. Ловля высоко летящих «свеч», ловля одной рукой.

Передача мяча с близкого (3 - 10 м), со среднего (10 - 30 м), с дальнего расстояния (30 - 40 м) на точность. Передачи мяча на точность с места, в движении, с поворотом, из различных положений (сидя, лежа, стоя спиной, боком). Передачи мяча из-за головы, из-за плеча, снизу.

Осаливание броском мяча крупных и небольших мишеней, стоя лицом и спиной к

ним, в движении: броски по движущимся мишеням; переосаливание (обратное осаливание).

#### **Тема 4. Тактика игры в нападении**

*Индивидуальные действия* — выбор способа и направления удара, выбор места для перебежки, действия перебежчика при осаливании его партнера, действия перебежчика, которого осаливает соперник, когда партнеры приносят своей команде очки, действия нападающего при выносе мяча защитником за линию города

*Групповые действия* - групповые (2-4 игрока) перебежки в «кон» и в «город»; однонаправленные, разнонаправленные виды перебежек.

*Командные действия* - расстановка игроков в порядке очередности в зависимости от их технической подготовленности; преимущественное использование игроками различных способов ударов, в зависимости от игровой ситуации (выигрывает или проигрывает команда и с каким счетом) и погодных условий (направления и силы ветра, расположения солнца, состояние площадки); действия команды, когда остается один игрок с ударом; действия команды при ответном осаливании.

#### **Тема 5. Тактика игры в защите.**

*Индивидуальные действия* - выбор места для ловли мяча при ударах «сверху», «сбоку» и «свечой»; действия защитника при пропуске мяча, при страховке своих партнеров, при выборе места для осаливания, при выборе места для получения мяча от партнера, при обратном осаливании, при перебежке нападающих, при выносе мяча за линию «города».

*Групповые действия* - действия группы защитников передней линии при ударах «сверху» (вправо, влево); действия группы защитников задней линии при ударах «сбоку»; взаимодействие игроков передней линии, центрального и задней линии при выполнении перебежек в «кон»; взаимодействие игроков задней линии, центрального и передней линии при выполнении перебежек в «город».

*Командные действия* - системы игры в защите «3+1+2», «2+1+3», «2+1+1+2»; действия команды при ударе «сверху» (вправо, влево и по центру), при ударах «сбоку» и «свечой»; действия команды при одиночных и групповых перебежках, при последнем ударе у соперника, при самоосаливании соперника.

#### **Тема 6. Инструкторская и судейская практика**

*Участие в соревнованиях и конкурсах различного уровня. Помощь в судействе соревнований и конкурсов*

#### **Контрольно-тестовые испытания**

*Передача мяча.* Упражнение в парах. Игроки располагаются за контрольными линиями лицом друг к другу. По команде «Марш!» учитель включает секундомер, ученики выполняют передачи. Если мяч унал, 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. 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. 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   |

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

### **Список литературы, рекомендованный обучающимся**

Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э. Народные подвижные игры: учеб. пособие. – М., 1990.

### **Литература для учителя:**

1. Вазнахметов Р.М., Гусев Л.Г., Костарев А.Ю. Русская лапта в школе: Учебно-методическое пособие. – Уфа: БГПУ, 2000 – 94с.
2. Русская лапта. Правила соревнований. – М.: Советский спорт. 2008 – 36с.
3. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, школы высшего спортивного мастерства. – М. Советский спорт. 2004 – 80с.
4. Цемелинин В.И., Гусев Л.Г. Лапта. Развитие двигательных качеств в игре «лапта». – Уфа: Изд-во БГПИ.
5. «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. – М.: Просвещение, 2011. – 223с.
6. Программа по физической культуре для общеобразовательных учреждений, авторы Т.В. Петрова, Ю.А. Коньков.

## ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСЫ:

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Федерация русской лапты России [www.ruslapta.ru](http://www.ruslapta.ru)
3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [teoriyaipraktika.ru](http://teoriyaipraktika.ru)
4. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturasport.ru](http://www.fizkulturasport.ru)
5. Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)
6. Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)
7. «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
8. [www.fizkultura.ru](http://www.fizkultura.ru)
9. ФизкультУра: он-лайн справочник <http://www.fizkultura.ru/> ФизкультУРА
10. Газета «Здоровье детей» Изд-го дома «Первое сентября» <http://zdd.1september.ru/>
11. Газета «Спорт в школе» Изд-го дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>
12. Утренняя гимнастика: Лекции для студентов и не только <http://www.kazak-npvid.ru/physiol/lectures/lec1/content.html>
13. 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](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf)
14. Уроки здоровья <http://www.1september.ru/2002/01/06.htm>
15. Игры с элементами спортивных [http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)
16. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания 51 [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/podborka\\_dlia\\_doshkol\\_nikov\\_ighry\\_s\\_elementami\\_sportivnykh\\_ighr](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/podborka_dlia_doshkol_nikov_ighry_s_elementami_sportivnykh_ighr)
17. Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады <http://eidos.ru/olym/sports/>
18. Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>
19. Олимпийская энциклопедия <http://www.olimpizm.ru/>