

Рассмотрено на заседании МО
Учителей общественных наук и спорта
Руководитель МО
И.Н.Кузьмина
Протокол № 01
От «29» августа 2022г

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол №1
от «29» августа 2022г.

Утверждаю директор
МКОУ ЛСОШ №1
М.М.Костина
Приказ № 89
от «30» августа 2022г

Муниципальное казенное образовательное учреждение
Ленинская средняя общеобразовательная школа №1
Ленинского муниципального района Волгоградской области.

Рабочая программа
«Русская Лапта»
на 2022– 2023 учебный год

Составитель: Лазарева Елена Вячеславовна,
Учитель физической культуры
МКОУ ЛСОШ №1

Ленинск 2022

Количество часов всего – **102 часа**; в неделю – **3 часа**.

Учебно-методический комплект: Методика обучения. С. Е. Андреев. Спортивная лапта. Техничко-тактическая характеристика игры. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М.: Советский спорт, 2004. - 80 с.;

Дополнительная литература: Ермакова И.А. Развивающие игры и упражнения. СПб: КОРОНА-принт, 2006.

Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье. Укрепление организма. СПб: Детство-пресс, 2000.

Пояснительная записка

Методика обучения. С. Е. Андреев. Спортивная лапта. Техничко-тактическая характеристика игры. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 80 с.;

Программа служит основным документом для эффективного построения подготовки игроков в русскую лапту и решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса игроков в русскую лапту.

Программа соответствует федеральному компоненту государственного образовательного стандарта второго поколения и представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности учащихся.

Рассчитана программа на 102 учебных часа и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

В культуру каждого народа входят созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство.

Русские народные игры имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

Помимо сохранения народных традиций игры оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи. Так, П.Ф. Лесгафт, создавший научно обоснованную систему физического воспитания, рассматривал народные игры как одно из действенных средств физического развития и воспитания.

Цель: содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

Задачи направлены на:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья учащихся и развитие физических качеств.
- 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.

Формы обучения:

- индивидуальная
 - фронтальная
 - групповая
- поточная

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: от 10 до 14 лет.

Ожидаемый результат:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания. работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;

- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

уметь:

- составлять и правильно выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки;

- организовывать и проводить самостоятельно подвижные игры;

- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Ожидаемый результат:

- у выпускника начальной школы выработана потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижными играми;

- сформировано начальное представление о культуре движения; - младший школьник сознательно применяет физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;

- обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр;

- умение работать в коллективе.

Список использованной литературы:

1. С.Е.Андреев. Спортивная лапта. Техничко-тактическая характеристика игры. Методика обучения.

2. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004. - 80 с.

Содержание программы

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы на этапе начальной подготовки - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы - обучающая. Необходимо создать предпосылки для успешного изучения юными спортсменами широкого арсенала технических средств, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Основные разделы программы

№	Название раздела	Общее количество часов
1	1 этап – начальной подготовки	30
2	2 этап – учебно-тренировочный	72

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема занятия	Содержание занятия	Развитие и формирование качеств у учащихся	Дата проведения
1 этап – начальной подготовки				
1	1-	Исторические и	Правила игр.	Формирование понятий

	10	национальные основы.		соревнований	
2	11-20	Развитие скоростных качеств: бег из различных исходных положений, челночный бег, бег с огибанием стоек, с набивными мячами;	Игры: «День и ночь», «Вызов»	Развитие скоростных качеств	
3	21-30	Развитие скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча из различных положений, прыжки с места, многоскоки попеременно на каждой ноге	Игра «Катающаяся мишень»	Развитие скоростно-силовых качеств	
2 этап – учебно-тренировочный					

1	31-32	Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Выполнение передачи мяча.	Название инвентаря	Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками	
2	33-36	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу».	Способы ударов в лапте	Развитие координационных способностей	
3	37-39	Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями.	Стойка и передвижение	Развитие координационных способностей	
4	40-42	Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	Развитие ловкости, быстроты, внимания	

		цель. Финты, уклонения.			
5	43-46	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении.	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания;	
6	47-49	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в обороне.	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты	
7	50-68	Тактическая подготовка. <u>Овладение основами индивидуальных действий</u> игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”)	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания	
8	69-79	Тактическая подготовка.	Правила игры. Проведение игры.	развитие ловкости, быстроты, внимания	

		Овладение групповыми взаимодействиями			
9	80-102	Тактическая подготовка. Овладение командными взаимодействиями	Правила игры. Проведение игры.	развитие быстроты и ловкости	