

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лапта» разработана на основе Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ., стратегией национальной безопасности Российской Федерации, Указом Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации», приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101), приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675), письмом Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по проведению цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном»» от 15.08.2022 № 03–1190, приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223), программой воспитания.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лапта» предназначена для обучающихся 5-классов, программа рассчитана: в 5 классе – 34 часа (1 час в неделю).

### **Пояснительная записка модуля «Лапта»**

Модуль «Лапта» (далее – модуль по лапте, лапта) на уровне основного общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Русская лапта – одна из древнейших национальных спортивных игр. В настоящее время русская лапта является официальным видом спорта. Лаптой можно заниматься с дошкольного возраста и продолжать эту деятельность на протяжении многих лет жизни.

Лапта является универсальным средством физического воспитания и способствует гармоничному развитию, укреплению здоровья детей. В образовательном процессе средства лапты содействуют комплексному развитию у обучающихся всех физических качеств, комплексно влияют на органы и системы растущего организма ребенка, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

Лапта выделяется среди других игровых видов спорта своей экономической доступностью. При проведении учебной и внеурочной деятельности не требуется больших средств на приобретение соответствующего оборудования и инвентаря. Эту игру можно организовать для обучающихся как в зале, так и на открытом воздухе.

Регулярные занятия лаптой содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствует формированию комплекса психофизиологических свойств организма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности

Целью изучения модуля по лапте является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Лапта».

#### Задачами изучения модуля по лапте являются:

- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по лапте;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития лапты в частности;

- формирование общих представлений о лапте, о ее 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 приемами вида спорта «лапта»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами лапты;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта

*Место и роль модуля по лапте.*

Модуль по лапте доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по лапте поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

**Модуль по лапте может быть реализован в следующих вариантах:**

- ✓ при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по лапте с выбором различных элементов лапты, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);
- ✓ в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа);
- ✓ в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счёт посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 5, 6, 7, 8, 9-х классах – по 34 часа).

### **Содержание модуля по лапте**

#### Знания о лапте.

История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Современное состояние лапты в Российской Федерации. Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте.

Официальные правила соревнований по лапте. Регионы Российской Федерации, развивающие лапту, команды - победители всероссийских соревнований.

Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.

Амплуа полевых игроков при игре в лапту.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению.

Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры лапта.

Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.

Организация и проведение самостоятельных занятий по лапте. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности игроков в лапту.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения.

Антидопинговое поведение.

### **Физическое совершенствование.**

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости). Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие.

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту.

Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. Подача мяча.

Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу. Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Бросок способом сверху, сбоку.

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 партнеры 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.

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. 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. Методика обучения.

Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных

ситуаций в атаке. 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: преимущественное использование игроками ударов сверху, преимущественное использование нападающими ударов сверху и «свечой», преимущественное использование 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 партнеров при ударе сверху;  
выборе места для того, чтобы осалить перебежчика;  
выборе места для получения мяча от партнера;  
переосаливании (обратном осаливании);  
расположении нападающих в пригороде и за линией кона;  
перебежках нападающих.

Действия подающего при выносе мяча за линию дома.

Групповые действия. Взаимодействие двух, трех 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).

Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите. Системы игры. 1-2-1-2, 1-3-2, 1-2-2-1 (ознакомление). 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.

Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке игроков в лапту. Участие в соревновательной деятельности.

### **Планируемые результаты**

Содержание модуля по лапте направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

#### Личностные результаты

В результате изучения модуля по лапте на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты;
- готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по лапте, мотивации и осознанному

выбору индивидуальной траектории образования средствами лапты профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «лапта»; готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях; проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

#### Метапредметные результаты

В результате изучения модуля по лапте на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

#### Предметные результаты

В результате изучения модуля по лапте на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

- понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- знания правил соревнований по виду спорта лапта, состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи;
- освоение и демонстрация базовых технических приемов техники игры, знание, демонстрация базовых тактических действий игроков в лапту;
- использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям лапты;
- соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, подбора спортивной одежды и обуви для занятий по лапте;
- способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
- знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту;
- взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

Распределение учебного материала по Русской лапте по классам представлено ниже в таблице.

№ п/п	Учебный материал	Классы				
		5	6	7	8	9
<b>Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)</b>						
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по Русской лапте	•	•	•	•	•
2	Терминология в Русской лапте. Техника выполнения игровых приемов	•	•	•	•	•
3	Тактические действия в Русской лапте	•	•	•	•	•
4	Правила соревнований по Русской лапте. Жесты судей	•	•	•	•	•
<b>Передвижения</b>						
5	Техника передвижений.	Р	З	З	С	С
6	Бег: лицом вперед, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	Р	З	З	С	С
7	Техника перебежек.	Р	З	С	+	+
8	Техника обманных элементов в движении.	Р	З	С	+	+
9	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, рывки).	+	+	+	+	+
<b>Ловля мяча</b>						
10	Ловля мяча: <ul style="list-style-type: none"> <li>• двумя руками на уровне руди;</li> <li>• одной рукой</li> <li>• двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)</li> </ul>	Р	З	З	С	+
					Р	З
<b>Передача мяча</b>						
11	Передача мяча на месте и в движении.	Р	З	З	С	С
12	Передача мяча одной рукой от плеча			Р	З	С
13	Передача мяча в парах.				Р	З
14	Передача мяча в противостоящих колоннах в движении.					Р
<b>Подачи и удары по мячу</b>						
18	Техника подачи мяча.	Р	З	З	З	С
19	Техника ударов битой по мячу.	Р	З	З	З	С
20	Техника короткого удара		Р	З	З	С
21	Техника длинного удара					Р
22	Техника подачи крученого мяча			Р	Р	З
<b>Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом</b>						
23	Сочетание приемов пробежек и осаливаний.	+	+	+	+	+
<b>Тактика игры</b>						

24	Индивидуальные действия владения мячом		Р	Р	З	З
25	Групповые действия владения мячом: <ul style="list-style-type: none"> <li>• взаимодействие двух игроков;</li> <li>• взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и вернуться на исходное место»);</li> <li>• взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);</li> </ul>		Р	Р	З	С
26	Командные действия в нападении и защите: <ul style="list-style-type: none"> <li>• позиционное нападение</li> </ul>					Р
27	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+	+
<b>Подвижные игры и эстафеты</b>						
28	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+	+
29	Эстафеты с метанием и ловлей теннисного мяча	+	+	+	+	+
30	Эстафеты с метанием теннисного мяча в подвижную цель	+	+	+	+	+
31	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+	+
<b>Физическая подготовка</b>						
32	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+	+
<b>Судейская практика</b>						
33	Судейство игры «Русская лапта»				+	+

### Календарно тематическое планирование

**5 класс**

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	Организационные формы обучения
<b>I четверть (8ч)</b>				

1.	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по Русской лапте	1		Беседа, демонстрация презентации
2	Терминология в Русской лапте. Техника выполнения игровых приемов	1		Контрольные испытания
3	Техника передвижений.	1		Тренировка
4	Передвижения	1		Тренировка
5	Ловля мяча. Эстафеты с метанием и ловлей теннисного мяча	1		Тренировка
6	Передача мяча на месте и в движении.	1		Тренировка
7	Техника подачи мяча.	1		соревнование
8	Правила соревнований по Русской лапте. Жесты судей	1		Игра
<b>Пчетверть 8 ч.</b>				
9	Техника ударов битой по мячу.	1		Игра, соревнование
10	Техника ударов битой по мячу.	1		Тренировка
11	Передача мяча. Игры, развивающие физические способности	1		Тренировка
12	Игры, развивающие физические способности	1		Тренировка
13	Передача мяча. Двусторонняя учебная игра	1		Тренировка
14	Эстафеты с метанием теннисного мяча в подвижную цель	1		Тренировка
15	Ловля и передача мяча. Двусторонняя учебная игра	1		игра
16	Ловля и передача мяча. Двусторонняя учебная игра	1		игра
<b>III четверть (10ч)</b>				
17	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		Тренировка
18	Передача мяча. Подвижные игры и эстафеты	1		Тренировка
19	Физическая подготовка	1		Тренировка
20	Поддачи и удары по мячу	1		Тренировка
21	Подвижные игры и эстафеты	1		Тренировка
22	Поддачи и удары по мячу	1		Тренировка

23	Передача мяча	1		Тренировка
24	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	1		Турнир
25	Поддачи и удары по мячу	1		Тренировка
26	Учебная игра	1		Тренировка
<b>IV четверть (8ч)</b>				
27-28	Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом	2		Соревнования.
29	Подвижные игры и эстафеты	1		Тренировка
30	Физическая подготовка	1		Тренировка
31	Учебная игра	1		Тренировка
32	Учебная игра	1		Спортивные состязания
33	Учебная игра	1		Спортивные состязания
34	Соревнования по лапте	1		Промежуточная аттестация
	<b>Итого:</b>	34		

## КОНТРОЛЬНО –ОЦЕНОЧНЫЙ МАТЕРИАЛ

для проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация проводится в форме соревнования между 5а и 5б классом. К проведению праздника привлекаются классные руководители 5-х классов.

### Список учебно-методической литературы

1. 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.
2. 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.
- Гусев Л.Г. Организация и проведение соревнований по русской лапте в школе: учеб. -метод. пособие / Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2000 – 34 с.
3. Гусев Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных координационных способностей игроков /Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2003 – 35 с.
4. Ежова А.В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019 – 61 с.