

Пояснительная записка

Рабочая программа по русской лапте разработана на основе “Русская лапта на уроках физкультуры в школе”. Авторы-составители: Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. Рекомендовано Учебно-методическим объединением по образованию в области физической культуры и спорта в качестве пособия для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению “Физическая культура”.

Программа направлена на:

1. Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
2. Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.
4. Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.
5. Обеспечение эмоционального благополучия воспитанников.
6. Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
7. Развитие мотивации личности к познанию творчества.
8. Решение задач формирования и сплочения коллектива обучающихся.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития, юных спортсменов, воспитание их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбие в овладении техническими приемами в русской лапте, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

1 класс

| № П/П | ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ |
|-----------|--|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по Русской лапте. История возникновения. П/и "Смена сторон" |
| 2 | Беговые упражнения. П/и "Смена сторон". Ознакомление с элементами игры. |
| 3 | Скоростные упражнения. Эстафетный бег. Метание мяча (техника). |
| 4 | Прыжковые упражнения. Упражнения с мячом на ловкость. П/и "Пятнашки" |
| 5 | Беговые упражнения. Метание на дальность. П/и "Попади в мяч" |
| 6 | Челночный бег 3х5м. "Круговая эстафета". Метание малого мяча на заданное расстояние. П/и "Попади в мяч" |
| 7 | Метание мяча в горизонтальную цель. П/и "Осаль свою пару" |
| 8 | Скоростно-силовые упр. Школа мяча П.Ф. Лесгафта. Игровые задание с мячом |
| 9 | Школа мяча П.Ф. Лесгафта. Подвижная игра "На драку собаку" |
| 10 | Школа мяча П.Ф. Лесгафта. Подвижная игра "Попади в хвост" |
| 11 | Упражнения с мячом на ловкость. Элемент лапты "Передача мяча в парах" |
| 12 | Передача мяча в парах. П/и "Передал садись" |
| 13 | Передача мяча в парах. Метание в вертикальную цель. П/и "Попади в хвост" |
| 14 | Беговые упр. Передача в парах. П/и "Гонка мячом по кругу" |
| 15 | Изучение подачи сверху. П/и "Пятнашки с мячом" |
| 16 | Изучение подачи сверху. П/и "Пятнашки с мячом" |
| 17 | Прыжковые упражнения. Эстафета с малым мячом |
| 18 | Бросок набивного мяча (0,5кг) из различных положений. И/з с мячом |
| 19 | Подача сверху (техника). П/и "Пятнашки с мячом" |
| 20 | Знакомство с правилами поведения во время игры и техникой безопасности |
| 21 | Элементы лапты. И/з с мячом. П/и "Даровки" |
| 22 | Передача мяча в парах (4-5м). П/и "Даровки" |
| 23 | И/з с мячом на ловкость. Передача мяча с отскоком от стены. П/и "Даровки" |
| 24 | Беговые упр. с мячом. Подача мяча с верху. П/и "Даровки" |
| 25 | И/з с бегом. Элементы лапты. П/и "Земляная лапта" |
| 26 | Подача мяча сбоку (изучение). П/и "Земляная лапта" |
| 27 | Скоростно-силовые упр. Элементы лапты. П/и "Земляная лапта" |
| 28 | Беговые упр. с мячом. Передача мяча в парах с отскоком от пола. Русская лапта по упрощенным правилам |
| 29 | Упр. с мячом на ловкость. Русская лапта по упрощенным правилам |
| 30 | Набрасывание малого мяча на горизонтальную цель (высота 70см). Русская лапта по упрощенным правилам |

| | |
|-----------|---|
| 31 | Набрасывание малого мяча на горизонтальную цель (высота 70см). Русская лапта по упрощенным правилам |
| 32 | Метание малого мяча на дальность. Русская лапта по упрощенным правилам |
| 33 | Удар по мячу 10 попыток. Русская лапта по упрощенным правилам |
| 34 | Русская лапта по упрощенным правилам |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

2 класс

| № П/П | ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ |
|-----------|--|
| 1 | Правила поведения и безопасности при проведении русской лапты. Организационные моменты. |
| 2 | Беговые упражнения. И/з с малым мячом. П/и “К своим флажкам” |
| 3 | Упражнения с мячом на ловкость. Беговые упражнения. П/и Быстро по своим местам |
| 4 | Прыжковые упражнения. Упр. с мячом. Передача мяча в парах. П/и “передал-садись” |
| 5 | Скоростно-силовые упр. Элементы лапты. П/и “Передал-садись” |
| 6 | Метание малого мяча на дальность. И/з с мячом. Русская лапта по упрощенным правилам |
| 7 | Метание малого мяча на дальность. Упр. с малым мячом на ловкость. Русская лапта по упрощенным правилам |
| 8 | Бег 4 мин. П/и “Бабки”. Русская лапта по упрощенным правилам |
| 9 | Скоростно-силовые упр. Ловля-передача мяча в парах. Школа мяча П.Ф. Лесгафта. П/и “Передал-садись” |
| 10 | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафета с мячом. Школа мяча П.Ф. Лесгафта |
| 11 | Челночный бег. Метание в горизонтальную цель. Русская лапта по упрощенным правилам |
| 12 | Упр. с мячом на ловкость. Эстафеты с бегом и мячом |
| 13 | Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам |
| 14 | Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам |
| 15 | Метание набивного мяча. Передача мяча в парах с отскоком от пола. “Лапта в зале” |
| 16 | И/з с мячом. Набрасывание малого мяча на горизонтальную цель. “Лапта в зале” |
| 17 | Ловля и передача мяча в парах. “Лапта в зале” |
| 18 | Метание в вертикальную цель. Подача мяча сверху (техника) |
| 19 | Беговые упр. Подача мяча сверху. Эстафета с бегом и метание. |
| 20 | Подача мяча. Челночный бег. Метательная лапта |
| 21 | Подача мяча с боку (изучение). Метательная лапта |
| 22 | Упр. с мячом на ловкость. Подача мяча. Метательная лапта |
| 23 | Беговые упр. “Лапта для двоих” |
| 24 | Прыжковые упр. “Лапта для двоих” |
| 25 | Упр. на ловкость “Лапта для троих” |
| 26 | Бросок в вертикальную цель (2х2м). “Лапта для троих” |
| 27 | |
| 28 | Бросок в вертикальную цель (2х2м). Русская лапта по упрощенным правилам |

| | |
|-----------|--|
| 29 | Бросок в вертикальную цель (результат). Русская лапта по упрощенным правилам |
| 30 | Челночный бег 3x10м (результат). И/з с мячом. Учебная игра |
| 31 | Бросок малого мяча на дальность. Учебная игра |
| 32 | Бросок малого мяча на дальность (результат). Учебная игра |
| 33 | Передача малого мяча в стену на время (30с). Учебная игра |
| 34 | Передача малого мяча в стену за 30с (результат). Учебная игра |

**Комплекс контрольных нормативов по народным играм для
оценки подготовленности учащихся класс**

| № п/ п | Нормативы по народным играм | Мальчики | | | Девочки | | |
|--------------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег 3x10(сек) | 8,4 | 8,6 | 8,8 | 8,8 | 9,0 | 9,2 |
| 2 | Удар по мячу 10 попыток(кол. раз) | 8 | 7 | 5 | 7 | 6 | 5 |
| 3 | Бросок мяча в вертикальную цель (1,5x1,5м):10 попыток(кол. раз) | 7 | 5 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| 4 | Бросок малого мяча на дальность (м) | 22 | 17 | 13 | 15 | 13 | 10 |
| 5 | Набрасывание малого мяча на горизонтальную цель (высота 80см):10 попыток(кол. раз) | 7 | 5 | 3 | 6 | 5 | 3 |
| 6 | Передача малого мяча в стену(круг 1м) за 30 сек(кол-во раз) | 12 | 10 | 7 | 11 | 9 | 7 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

3 класс

| № П/П | ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ |
|-----------|--|
| 1 | Инструктаж по технике безопасности. Правила игры по русской лапте. Влияние русских народных игр на укрепление здоровья |
| 2 | Беговые упр. на скорость. П/и "Чиж" |
| 3 | Скоростной бег из различных положений. П/и "Чиж" |
| 4 | Кросс по слабо пересеченной местности. П/и "Чиж" |
| 5 | Скоростно-силовые упр. "Круговая эстафета" |
| 6 | Прыжковые упр. Передача мяча в парах. П/и "Рыбаки" |
| 7 | Бег по коридору шириной 30 см. Передача мяча в парах. П/и "Чиж" |
| 8 | Бег и различных исходных положений. Передача мяча в парах. П/и "Перестрелка" |
| 9 | Прыжковые упр. Передача мяча в парах с отскоком от пола. П/и "Перестрелка" |
| 10 | Метание мяча (техника). Передача мяча в парах с отскоком от пола. Русская лапта по упрощенным правилам |
| 11 | Школа мяча П.Ф. Лесгафта. Русская лапта по упрощенным правилам |
| 12 | Скоростные упр. П/и "Царь города" |
| 13 | Беговые упр. Передача мяча в стену. Учебная игра |
| 14 | Упр. с малым мячом на ловкость. Метание в вертикальную цель. П/и "Вольная лапта" |
| 15 | Упр. с малым мячом на ловкость. Поддача мяча с верху. П/и "Вольная лапта" |
| 16 | Игровые задания с мячом. П/И " Вольная лапта" |
| 17 | Беговые упр. "Встречная эстафета". Русская лапта в зале. |
| 18 | Поддача мяча с верху. Русская лапта в зале. |
| 19 | Упр. с маленьким мячом на ловкость. Набрасывания мал. Мяча на горизон. цель. Учебная игра. |
| 20 | Набрасывание маленького мяча на горизон. цель. Русская лапта в зале. |
| 21 | Набрасывание маленького мяча на горизон. цель. Челночный бег 3 x 10 м. Учебная игра. |
| 22 | Челночный бег 3x10 м. Поддача мяча с верху. Русская лапта в зале. |
| 23 | Набрасывание маленького мяча на гор. цель на результат. |
| 24 | Метание в вертикальную цель. Подвижная игра "царь горы". |
| 25 | Бросок мяча в вертикальную цель(1,5 x 1,5 м). П/И "Царь горы". |
| 26 | Скоростно - силовые упражнения. Бросок мяча в вертикальную цель П/и"Царь города". |
| 27 | Бросок мяча в вертикальную цель на результат. Учебная игра. |
| 28 | Перемещение игроков при игре в нападении. Русская лапта по упрощенным правилам. |

| | |
|-----------|---|
| 29 | Тактика при игре в защите. Передача мяча в стену (круг диаметром 1 м.). Учебная игра. |
| 30 | Тактика при игре в защите. Учебная игра. |
| 31 | Беговые упражнения с малым мячом. Тактика игроков при игре в нападении. Учебная игра. |
| 32 | Челночный бег 3 x 10 м. (рез.). Русская лапта по упрощённым правилам на улице. |
| 33 | Подача мяча с боку .Русская лапта по упрощённым правилам на улице. |
| 34 | Подача мяча с боку. Русская лапта по упрощённым правилам на улице. |

**Комплекс контрольных нормативов по народным играм для
оценки подготовленности учащихся 3 класс**

| № п/ п | Нормативы по народным играм | Мальчики | | | Девочки | | |
|--------------|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег 3x10(сек) | 8,2 | 8,4 | 8,6 | 8,6 | 8,8 | 9,0 |
| 2 | Удар по мячу 10 попыток(кол. раз) | 6 | 5 | 4 | 5 | 4 | 3 |
| 3 | Бросок мяча в вертикальную цель (1,5x1,5м):10 попыток(кол. раз) | 8 | 6 | 4 | 7 | 5 | 3 |
| 4 | Бросок малого мяча на дальность (м) | 26 | 22 | 19 | 19 | 15 | 11 |
| 5 | Набрасывание малого мяча на горизонтальную цель (высота 80см):10 попыток(кол. раз) | 8 | 6 | 4 | 7 | 5 | 3 |
| 6 | Передача малого мяча в стену(круг 1м) за 30 сек(кол-во раз) | 15 | 13 | 10 | 14 | 11 | 8 |

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПРОГРАММЫ

4 класс

| № П/П | ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ |
|-------|---|
| 1 | Правила проведения и безопасности в физкультурном зале и на улице. Правила игры по мини лапте |
| 2 | Беговые упр. П/и "Чиж" |
| 3 | Скоростно-силовые упр. П/и "Чиж" |
| 4 | Упр. с мячом на ловкость. П/и "Двенадцать палочек" |
| 5 | Кроссовая подготовка. П/и "Стукалочка" |
| 6 | Бег на скорость 30 м с хода. П/и "Стукалочка" |
| 7 | Прыжковые упр. Передача мяча в парах. П/и "Стукалочка" |
| 8 | Скоростно-силовые упр. "Линейная эстафета с бегом" |
| 9 | Метание малого мяча (техника). П/и "Попади в цель" |
| 10 | Метание малого мяча в вертикальную цель. П/и "Перестрелка" |
| 11 | Беговые упр. Метание малого мяча на точность. П/и "Перестрелка" |
| 12 | Метание набивного мяча (1 кг) из различных положений. П/и "Перестрелка" |
| 13 | Передача мяча в парах и тройках. Метание в зале |
| 14 | Передача мяча в тройках. Мини лапта в зале. Учебная игра |
| 15 | Игровые задание с мячом. Передача мяча. Учебная игра |
| 16 | Броски в вертикальную цель на точность (1,5x1,5м). Мини лапта в зале |
| 17 | Броски в вертикальную цель на точность. Мини лапта в зале |
| 18 | Броски в вертикальную цель на точность (результат). И/з с бегом. Мини лапта в зале |
| 19 | Подача мяча сверху (техника). Тактика игры в нападении. Учебная игра |
| 20 | Подача мяча сверху (техника). И/з с малым мячом. Учебная игра |
| 21 | Беговые упр. с малым мячом. Подача мяча сверху. Мини лапта в зале |
| 22 | Боковая подача (техника). Тактика игры в защите. Учебная игра |
| 23 | Техника боковой подачи. Тактика игры в защите. Учебная игра |
| 24 | Передача малого мяча в стену (круг 1м). Элементы лапты. Учебная игра |
| 25 | Скоростно-силовые упр. Боковая подача. Мини лапта в зале |
| 26 | Упр. с малым мячом на ловкость. Боковая и верхняя подача. Учебная игра |
| 27 | Верхняя подача на точность. Учебная игра |
| 28 | Удара по мячу. Передача мяча в парах на скорость. Учебная игра |
| 29 | Удары по мячу:10 попыток. "Настоящая лапта" |
| 30 | Передача малого мяча в стену на скорость (результат). "Настоящая лапта" |
| 31 | Развитие скоростных качеств (результат). "Настоящая лапта" |
| 32 | Элементы лапты (совершенствование). Учебная игра |
| 33 | Тактика игры в защите и нападение. Мини лапта на улице |

**Комплекс контрольных нормативов по народным играм для
оценки подготовленности учащихся 4 класс**

| № п/ п | Нормативы по народным играм | Мальчики | | | Девочки | | |
|--------------|---|----------|-----|-----|---------|-----|-----|
| | | 5 | 4 | 3 | 5 | 4 | 3 |
| 1 | Челночный бег 3x10(сек) | 8,0 | 8,2 | 8,4 | 8,4 | 8,6 | 8,8 |
| 2 | Удар по мячу 10 попыток(кол. раз) | 7 | 5 | 3 | 6 | 4 | 2 |
| 3 | Бросок мяча в вертикальную цель (1,5x1,5м):10 попыток(кол. раз) | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| 4 | Бросок малого мяча на дальность (м) | 30 | 24 | 18 | 20 | 16 | 12 |
| 5 | Набрасывание малого мяча на горизонтальную цель (высота 80см):10 попыток(кол. раз) | 9 | 7 | 5 | 8 | 6 | 4 |
| 6 | Передача малого мяча в стену(круг 1м) за 30 сек(кол-во раз) | 18 | 15 | 12 | 16 | 13 | 10 |