

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Центр образования № 12»

Принята педагогическим советом
МБОУ «ЦО № 12»
26.08.2021
Протокол № 1

Утверждаю.
Директор МБОУ «ЦО № 12»
А.И.Битков
Приказ от 31.08.2021 № 380



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«РУССКАЯ ЛАПТА»**

Форма реализации программы: очная

Уровень программы: основное общее образование

Направленность программы: физкультурно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 10-15 лет

Сроки реализации программы: 1 год

Составитель: Флория Е.А., педагог дополнительного образования

Тула, 2021

Пояснительная записка.

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности. Социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья населения нашей страны. Озабоченность вызывает то обстоятельство, что болезни стали широко распространяться среди школьников. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Если двадцать пять лет назад рождалось 20-25 % ослабленных детей, то сейчас число "физиологически незрелых" новорожденных утроилось.

Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Среди отстающих детей 85-90 % отстают не из-за лени или недоразвитости, а вследствие плохого состояния здоровья. По статистике, каждый четвертый больничный лист выдается по уходу за больным ребенком.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают "двигательный дефицит", то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в школе, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития физических качеств: быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы, то есть усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением. Физическая культура является частью общей культуры общества, и выступает компонентом целостного развития личности. Она тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Наша задача как воспитателей подрастающего поколения — раскрыть духовно-нравственный потенциал русской народной традиции и довести его до ребенка в доступной форме.

Хорошо известно, что одним из видов деятельности, имеющих большое воспитательное и образовательное значение для детей, является игра. Особенность народных игр, а русских, возможно, в большей степени, в том, что они обучают развивающуюся личность социальной гармонизации на нравственной основе. Народные игры учат детей тому, что цену имеет не любое личное достижение, а такое, которое непротиворечиво вписано в жизнь детского сообщества.

Народные игры — это исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный различным народностям и регионам. Игры издавна служили средством самопознания, в них народ проявлял свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

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).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (количество игроков, длина и ширина площадки, т.д.). Также может варьироваться и инвентарь: размеры биты, мяча и т.д.

Таким образом, русские народные игры представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа.

Русская народная игра «Лапта» важна и интересна тем, что в ней отражена национальная культура: отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла. Основная функция игры — воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для детей младшего возраста (4-10 лет), так как соответствуют психологическим особенностям этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

1. Актуальность.

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

- 1.1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- 1.2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности Гражданина России.
- 1.3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования
- 1.4. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- 1.5. Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

2. Новизна и историческая справка

Лапта — это одна из первых командных игр древнерусской культуры. Первые упоминания об этой игре относятся к XIV веку. Много принадлежностей для лапты было обнаружено при раскопках Новгорода.

При Петре I игру начали применять как средство физической подготовки солдат Семёновского, Преображенского и Шевардинского полков и далее для других.

Первая попытка создания официальных единых правил по русской лапте была предпринята в 1926 г. Высшим Советом по физической культуре при ВЦИК РСФСР. Но тогда лапта так и не была признана видом спорта, хотя ее популярность в народе была по-прежнему высока. И только в 1957 г. благодаря усилиям энтузиастов, состоялось первое официальное соревнование по "Русской лапте".

Первый чемпионат Российской Федерации, в 1958 г., послужил существенным стимулом к дальнейшему развитию этой народной игры в городах и областях страны.

Лапта завоевала признание. В России были созданы тысячи команд. Уже в 1959 г. лапту включают в программу Спартакиады народов РСФСР. Однако в 60-70-х гг. развитие лапты приостанавливается, эта увлекательная спортивная игра практически прекращает свое существование. Физкультурные организации страны не проявляют к ней интереса. Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР А.М. Зимин по этому поводу говорил: "... до сих пор не могу понять, почему фактически исчезла с наших полей замечательная русская игра лапта. А во многих странах ухватились за плодотворную идею этой игры, модернизировали игру, сделали более спортивной, и теперь лаптовые виды спорта, такие, например, как бейсбол, крикет и песапалло, завоевали огромную популярность". И только к концу 80-х гг. несправедливость, допущенная по отношению к этой интересной игре, была устранена. Новый импульс к развитию лапты дало постановление Госкомспорта СССР "О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты", принятое в 1987 г.

Богатые традиции игры в "Русскую лапту", имевшиеся в нашей стране, не позволили ей исчезнуть окончательно, и достаточно было поддержки на официальном уровне, чтобы началось ее второе рождение.

Чем же интересна "Русская лапта", что привлекает в ней специалистов и любителей? Эта игра не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специально фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность. Особая ценность этой игры в том, что начинать заниматься ею можно с дошкольного возраста и продолжить эти занятия в течение многих лет жизни. Кроме того, для игры не нужны дорогостоящий инвентарь, специальная спортивная форма и оснащенные аппаратурой игровые площадки. В условиях средней школы в лапту можно играть круглогодично.

Российская федерация лапты классифицирует эту игру на три вида:

- пляжная лапта
- русская лапта
- мини лапта

Игра доступна всем, так как включает в себя естественные двигательные действия и не требует от игроков специальной подготовки. «Русская лапта» выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в изменяющихся ситуациях. Игровые поединки безопасны и достаточно просты в организации, не требуют от занимающихся специальной подготовки и могут проводиться в условиях спортивного зала или открытой спортивной площадки. Игровая деятельность ориентирована не столько на результат, сколько на сам процесс, поэтому обучающиеся не боятся, не комплексуют из-за того, что у них что-то не получается. Они полностью отдаются игре, так как игра имеет одну важную особенность: двупланность. С одной стороны, играющий осуществляет реальное действие, с другой - многие моменты этой деятельности носят условный характер, позволяют отвлечься от реальной ситуации, действовать в воображаемой обстановке.

"Русская лапта" может носить как чисто оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование молодежи. Использование лапты как средства физической культуры в оздоровительных целях, несомненно, будет способствовать формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем и органов организма занимающихся, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни, формированию личностных качеств и позитивных черт характера. Кроме того, надо полагать, что лапта должна повышать анаэробные возможности человека, от которых зависят качества, необходимые для его выживания в экстремальных ситуациях. Игра на свежем воздухе, особенно в весенне-осенние периоды, без сомнения, должна последовательно повышать

устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, а также вредным влияниям неблагоприятной внешней среды нашего региона.

Педагогические принципы.

Соответственно были выбраны следующие педагогические принципы

Принцип деятельности, включает ребенка к познанию нового.

Принцип целостного представления о мире, формирует в нем не только научную картину игры, но и личностное отношение к полученным знаниям, а также умение примерять их на практике.

Принцип творчества, предполагает максимально опираться на творческое начало школьника.

Принцип психологической комфортности, предполагает снятия по возможности всех стресс образующих факторов учебного процесса во время игры и укрепления здоровья

Принцип осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребёнка, помогающий правильно выстраивать путь развития ребенка в соответствие с его способностями и возможностями с учетом возрастных особенностей обучающихся.

Методы и формы работы:

- эвристический;
- исследовательский;
- поощрения;
- интеграции;
- игровой;
- беседы

3. 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 по спортивно-оздоровительному направлению «Русская лапта» целям и задачам программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

4. 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

- Предназначена для обучающихся 10-15 лет.
- Рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 72 часа в год

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Особенности 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/или на игровой площадке Центра образования. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьника

Подобная реализация программы по физкультурно-оздоровительному направлению соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся.

"Русская лапта" - игра командная. Каждая команда согласно действующим правилам состоит от 2 до 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. В нападении это первый бьющий, второй бьющий, третий бьющий, четвертый бьющий, пятый бьющий и шестой бьющий; в защите - подающий, правый ближний, левый ближний, центральный, правый дальний и левый дальний защитники.

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. Мои наблюдения в работе с детьми показали, что те дети, которые влились в игру со старта, быстрее других адаптируются к окружающей обстановке, чувствуют себя более комфортно в повседневной жизни. Доказано, что лапта улучшает физическое развитие детей, благотворно воздействует на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого, это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр. Наши занятия свободно посещают родители, с которыми часто проводятся беседы.

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.

Выводы.

Развитие личности школьника – целостный процесс. Период детства и ранней юности – это пора осознания эмоциональных, интеллектуальных, морально-нравственных и волевых ценностей и пора изменений, обусловленных появлением множества важных новообразований в сфере индивидуального развития. В частности, у старшеклассников формируется способность к пониманию и сопереживанию эмоций других людей (к примеру, участников своей команды и команды соперников).

Культура поведения, уважительность, отзывчивость, трудолюбие, осознание коллективизма, патриотизма, уважения к представителям других народов и национальностей – таким оказался список черт и качеств, которые необходимо воспитать в наших учениках.

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, целеустремленность, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

5. Планируемые результаты

Программа «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;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 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 с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- 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;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- 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, микро группам, 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 планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- 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;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектом и процессами;
- умение осуществлять информационную, познавательную деятельность с использованием различных средств связи и коммуникации.

Предметные результаты:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- 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 здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований по аэробике;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха, досуга с использованием игры «Лапта»;
- изложение фактов истории развития «лапты» и её значение в жизнедеятельности человека, её места в спорте, физической культуре;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстниками при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр, спортивных эстафет; подготовка соревнований и показательных выступлений на базе изученных элементов, осуществление объективного судейства своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

6. Методическое обеспечение программы.

Для реализации данной программы используются формы и методы обучения, адекватные возрастным возможностям школьника:

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
- Деятельность в летний период времени в рамках пришкольного лагеря.
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности

7. Условия реализации программы

Методы	Формы
Методы формирования сознания.	- Классные часы, их проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы; - Беседы и диспуты с классом или индивидуально; конференции; - Мини-лекции как самостоятельная работа, продолжительность которых не более 10 – 15 мин.;
Методы организации деятельности и формирования опыта поведения.	- Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намёков; - Приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни; - Регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях; - Тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом; - Круглый стол – данную форму можно применить для формирования чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни.
Методы стимулирования поведения и деятельности.	- Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение; - Наказание состоит в лишении или ограничении определённых прав, в выражении морального порицания, осуждения.
Метод проектов.	- Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); - Творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.

Нормативы

физической и технической подготовке игры в русскую лапту

Упражнения	8 лет	9 лет	10 лет	11 лет	12 лет	13 лет
Бег 30м (сек)	6,0	5,8	5,6	5,4	5,2	5,1
Бег 400м (сек)	90,0	87,0	85,0	83,0	80,0	75,0

6-минутный бег (м)	1300	1350	1400	1450	1500	1650
12-минутный бег (м)	-	-	-	-	3000	3100
Прыжок в длину с/м (см)	140	150	160	170	180	200
Метание малого мяча на дальность (м)	20	25	30	35	38	40
Удары по мячу битой ударом сверху (м)	10	15	20	25	30	35
Удары по мячу битой с боку (м)	20	25	30	35	40	45
Удары по мячу с низу (сек)	2,0	2,5	2,7	3,0	3,2	3,5

II. Тематическое планирование

«Русская Лапта»

№ п/п	Раздел программы	Содержание занятия	Тема занятия	Тип занятия
1	Теория	История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России Правила профилактики травматизма на занятиях по русской лапте.	История лапты	1.Изучение нового материала
2	Техническая подготовка	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту.	Техника передвижений, Ловля и передача малого мяча	2.Изучение нового материала
		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту.		3.Совершенствование
		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту.		4.Совершенствование
		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту.		5.Совершенствование

		Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту.		6.Совершенствованияе
		Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту.		7. Изучение нового материала
		Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту.	Развитие двигательных качеств	8.Совершенствование
		Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту.		9.Совершенствование
		Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту.		10.Совершенствование
3	Теория	Правила игры в русскую лапту		Правила соревнований
4	ОФП	Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в русскую лапту.	Развитие двигательных качеств	12. Изучение нового материала
		Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в русскую лапту.	Развитие двигательных качеств	13.Совершенствование
		Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в	Развитие двигательных качеств	14.Совершенствование

		русскую лапту.		
		Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в русскую лапту.	Развитие двигательных качеств	15.Совершенствование
		Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в русскую лапту.	Развитие двигательных качеств	16.Совершенствование
		Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в русскую лапту.	Развитие двигательных качеств	17.Совершенствование
5	Техническая подготовка	Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.	Техника ударов по мячу	18. Изучение нового материала
		Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.		19.Совершенствование
		Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары		20.Совершенствование

		на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.		
		Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.		21.Совершенствование
		Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.		22.Совершенствование
		Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.		23.Совершенствование
		Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.		24.Изучение нового материала
		Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.		25.Совершенствование
		Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.		26.Совершенствование
		Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.		27.Совершенствование
		Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча.		28.Совершенствование

		Игра в русскую лапту. Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.		29.Совершенствование
		Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.		30.Совершенствование
		Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.		31.Изучение нового материала
		Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.		32.Совершенствование
		Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.		33.Совершенствование
		Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.		34.Совершенствования
		Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.		35.Совершенствование
6.	Теория	Правила игры в мини-лапту. Жесты судей.	Правила соревнований	36.Изучение нового материала
7.	ОФП	Сочетание способов передвижения (бег, остановки, прыжки, рывки). Ловля мяча: -двумя руками на	Развитие двигательных качеств	37. Изучение нового материала

		уровни груди; одной. -двумя «высокого мяча» (в прыжке)		
		Сочетание способов передвижения (бег, остановки, прыжки, рывки). Ловля мяча: -двумя руками на уровни груди; одной. -двумя «высокого мяча» (в прыжке)		38.Совершенствование
		Сочетание способов передвижения (бег, остановки, прыжки, рывки). Ловля мяча: -двумя руками на уровни груди; одной. -двумя «высокого мяча» (в прыжке)		39.Совершенствование
		Сочетание способов передвижения (бег, остановки, прыжки, рывки). Ловля мяча: -двумя руками на уровни груди; одной. -двумя «высокого мяча» (в прыжке)		40.Совершенствование
		Сочетание способов передвижения (бег, остановки, прыжки, рывки). Ловля мяча: -двумя руками на уровни груди; одной. -двумя «высокого мяча» (в прыжке)		41.Совершенствование
		Сочетание способов передвижения (бег, остановки, прыжки, рывки). Ловля мяча: -двумя руками на уровни груди; одной. -двумя «высокого мяча» (в прыжке)		42.Совершенствование
		Сочетание способов передвижения (бег, остановки, прыжки, рывки). Ловля мяча: -двумя руками на уровни груди; одной.		43.Совершенствование

		-двумя «высокого мяча» (в прыжке)		
8.	Техническая подготовка	Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.	Осаливание финты (обманные движения)	44. Изучение нового материала
		Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.		45.Совершенствование.
		Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.		46.Совершенствование
		Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.		47.Совершенствование
		Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.		48.Совершенствование
9.	СФП	Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3 x10 м. Ускорение из различных исходных положений. Игра в мини-лапту.	Развитие специальных двигательных действий	49.Изучение нового материала
		Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3 x10 м. Ускорение из различных исходных положений. Игра в мини-лапту.		50.Совершенствование
		Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3 x10		51.Совершенствование

		м. Ускорение из различных исходных положений. Игра в мини-лапту.		
		Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3 x10 м. Ускорение из различных исходных положений. Игра в мини-лапту.		52.Совершенствование
		Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3 x10 м. Ускорение из различных исходных положений. Игра в мини-лапту.		53.Совершенствование
		Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3 x10 м. Ускорение из различных исходных положений. Игра в мини-лапту.		54.Совершенствование
		Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3 x10 м. Ускорение из различных исходных положений. Игра в мини-лапту.		55.Совершенствование. Игра.
10.	Учебно-тренировочные игры	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре	Участие в игре	56.Совершенствование. Игра
		Совершенствование тактических и технических приёмов в игре		57.Совершенствование Игра
		Совершенствование тактических и технических приёмов в игре		58.Совершенствование. Игра
		Совершенствование тактических и технических приёмов в игре		59. Игра
		Совершенствование тактических и технических приёмов		60. Игра
		Совершенствование тактических и технических приёмов		

		в игре		
11.	Тактическая подготовка	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.	Индивидуальные и командные действия	61.Изучение нового материала
		Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.		62.Совершенствование
		Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.		63.Совершенствование
		Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в мини-лапту.		64.Изучение нового материала
		Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в мини-лапту.		65.Совершенствование
		Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в мини-лапту.		66.Совершенствование
12.	Учебно-тренировочные игры	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре	Участие в игре	67.Изучение нового материала
		Совершенствование тактических и технических приёмов в игре		68.Совершенствование
		Совершенствование тактических и технических приёмов в игре		69.Совершенствование
		Совершенствование тактических и технических приёмов в игре		70.Совершенствование
		Совершенствование тактических и технических приёмов в игре		71.Совершенствования
		Совершенствование тактических и технических приёмов в игре		

		Совершенствование тактических и технических приёмов		72.Совершенствования
--	--	---	--	----------------------

III. Содержание курса

1. Вводное занятие

История возникновения и развития игры «Русская Лапта». Меры безопасности при игре.

Практическая работа: показ игры «Русская Лапта» на примере игры старшеклассников.

2. Психологическая подготовка игрока в лапту. Правила игры.

Подготовка состава команд. Разминка. Изучение правил игры.

Практическая работа: игра в лапту.

3. Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски мяча.

Ловля передачи мяча.

Практическая работа: учебная игра в лапту.

4. Педагогический и врачебный контроль.

Самоконтроль состояние здоровья обучающегося. Понятие о здоровом образе жизни.

Практическая работа: учебная игра, измерение пульса, составление режима дня.

5. Особенности передвижения во время игры в лапту.

Практическая работа: учебная игра, изучение правил игры.

6. Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по лапте.

Практическая работа: Формирование команд, соревнования.

Литература

1. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 144 с.
2. Афанасьев, С.П. Что делать с детьми в загородном лагере. - Кострома: ИМЦ "Вариант", 1993. - 224 с.
3. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. - М.: Прогресс, 1988. - С. 172.
4. Букатов, В.М., Ершова, А.П. Я иду на урок: Хрестоматия игровых приемов обучения: Книга для учителя. - М.: Издательство "Первое сентября", 2000. - 222 с.
5. Деятельность, общение, игра в развитии коллектива и формировании личности школьника / Под ред. А.В. Мудрика. - М., 1983. - 146 с.
6. Жуковская, Р.И. Воспитание ребенка в игре / Р.И. Жуковская. - М.: АПН РСФСР, 1963. - С. 166-211.
7. Куприянов, Б.В. Подготовка лидеров к организаторской деятельности средствами ситуационно-ролевой игры // Кострома: КГПУ им. Н.А. Некрасова, 1994. - С. 198.
8. Лутошкин, А.Н. Как вести за собой. Старшеклассникам об основах организаторской работы. - М.: Просвещение, 1978. - 208 с.
9. Рогачев, В.В. Педагогические условия включения старшеклассников в социальную деятельность / В.В. Рогачев. - Ярославль, 1994. - 186 с.
10. Фришман, И.И. Выигрывает тот, кто играет! - Н. Новгород: Педагогические технологии, 2001. - 106 с.
11. Шмаков, С.А. Игры учащихся - феномен культуры. - М.: Новая школа, 1994. - 240 с.