

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Тверской области

**Отдел образования Администрации Старицкого муниципального
округа**

МБОУ "Емельяновская СОШ "

Согласовано
зам.директора по УВР
от «28» августа 2025г.
_____ Хохлова Е.Е.

Утверждаю
Директор МБОУ «Емельяновская
СОШ»
_____ Т.В.Томилина
Приказ № 93 от «28» августа 2025г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

Народная игра «Лапта»

Направленность: физкультурно-спортивная

Общий объем программы в часах: 34 часа

Возраст обучающихся: 11-16 лет

Уровень: базовый

Учитель физической культуры: Лисенкова В.С.

Емельяново 2025г

Информационная карта программы

Наименование программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Народная игра Лапта»
Направленность	физкультурно-спортивная
Общий объем часов по программе	34 часа
Форма реализации	очная
Целевая категория обучающихся	Обучающиеся в возрасте от 11 до 16 лет
Планируемый результат реализации программы	По итогам обучающиеся получат: -Приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий физической культурой, о российских спортивных традициях, о правилах подвижных игр и способах коммуникации со сверстниками, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Народная игра. Лапта» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры

личности обучающегося. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, умения осуществлять физкультурно-оздоровительную деятельность. Игры, подводящие к спортивной деятельности, — это систематически организуемые подвижные игры, требующие устойчивых условий проведения и способствующие успешному овладению учащимися элементами спортивной техники и простейшими тактическими действиями в отдельных видах спорта. Особенно полезны игры на свежем воздухе, в весенне-осенние периоды. Игра должна последовательно повышать устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям. В школьных условиях этого можно добиться методом опережающего обучения. Воплощаться этот метод, по моему мнению, должен с учетом национальных традиций, а именно русских народных игр. Она приносила людям веселье, радость, воспитывала удаль, смелость, находчивость, ловкость, решительность, выдержку, взаимоуважение между соперниками, развивала быстроту и выносливость, укрепляла здоровье играющих. Лапта носит как чисто оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование молодежи. Использование данной игры, как средства физической культуры в оздоровительных целях, несомненно, способствует формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни, формированию личностных качеств и позитивных черт характера. Кроме того, «Русская лапта» повышает анаэробные возможности человека, от которых зависят качества, необходимые для его выживания в экстремальных ситуациях. «Русская лапта» — такой вид спорта, в котором в равной степени проявляются все физические качества и их разновидности: скоростные качества, быстрая реакция, умение быстро стартовать и поддерживать высокую скорость, ловкость, гибкость, сила.

1.1 Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности учащихся, одним из самых любимых и полезных занятий детей любого возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС. Русская лапта обеспечивает возможность полного достижения цели физического воспитания. Игровая деятельность в лапте таит в себе большие возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания, развития чувства коллективизма и ответственности перед командой. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее

индивидуальности, творческого отношения к деятельности. На уроках лапты с успехом можно решать и воспитательные задачи, поскольку в процессе игры для достижения общей победы учащиеся должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивление соперника. Это помогает воспитанию дружбы, коллективизма, инициативности, решительности, а так же комплекса положительных психологических качеств. Большим преимуществом лапты по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в определённых условиях играет немаловажную роль. Игре в лапту свойственны высокий эмоциональный подъем и яркая зрелищность, что во многом облегчает решение одной из важнейших задач – физического воспитания школьников: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культуры.

1.2. Целью программы является гармоничное воспитание личности, умеющей думать, способной добиваться поставленной цели.

Цель достигается решением основных задач:

- овладение школьниками основными техническими и тактическими приемами русской лапты;
- развитие двигательных способностей, получение знаний и навыков, необходимых для осуществления физкультурно-спортивной деятельности по русской лапте;
- развивать способность моделировать индивидуальный оздоровительно – образовательный маршрут с использованием подвижных игр.

Программа разработана для обучающихся 5-9 классов на 34 часа занятий – 1 раз в неделю.

Учебный материал рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний и практических умений и навыков. В начале изучения предполагается всесторонняя физическая подготовка, укрепление здоровья, развитие волевых качеств и способностей, необходимых игроку для овладения основами техники и тактики игры. Затем повышение функциональных возможностей организма, укрепление здоровья, изучение технических и тактических основ игры, участие в соревнованиях.

Программа курса «Русская лапта» составлена в соответствии с Государственным стандартом образования по физической культуре, на основе программы общеобразовательных учреждений по физической культуре В.И.Ляха.

1.3. Системно – деятельностный подход.

В основе реализации программы лежит системно - деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, задачам построения российского гражданского общества;
- развитие личности обучающегося на основе освоения универсальных учебных действий;
- учет индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей занимающихся.

1.4 Предметные результаты.

- развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации движений;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и подвижными играми.

1.5 Метапредметные связи программы внеурочной деятельности.

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения понимать причину успеха / неуспеха деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- активное использование речевых средств и средств информационных коммуникационных технологий (ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Формирование УУД

Данная программа ориентирована на формирование и развитие следующих видов **универсальных учебных действий (УУД)**:

Личностные УУД

- определять для себя смысл и значение игровой деятельности для повышения мотивации к здоровому образу жизни;
- понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
- соотносить свое поведение с предъявляемыми в определенных действиях требованиями;
- активно включаться во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

Регулятивные УУД

- планировать свои действия с поставленной задачей;
- ставить задачи в соответствии с предлагаемой деятельностью;
- контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия.

Познавательные УУД

- находить и структурировать информацию;
- анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
- осваивать правила поведения и безопасности.

Коммуникативные УУД

- учитывать позицию партнера в совместной деятельности;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнера в игровой деятельности.

1. Планируемые результаты реализации программы.

Воспитательные результаты внеурочной спортивно – оздоровительной деятельности учащихся распределяются по двум уровням:

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний понимания социальной реальности и повседневной жизни):
приобретение школьниками знаний о здоровом образе жизни, об оздоровительном значении занятий физической культурой, о российских спортивных традициях, о правилах подвижных игр и способах коммуникации со сверстниками, о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Формы достижения результатов первого уровня: практические занятия, игра – путешествие, беседы.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной

реальности в целом): развитие ценностного отношения школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к физкультуре и спорту, к труду, к родному Отечеству, к другим людям.

Формы достижения результатов второго уровня: познавательная экскурсия, соревнование, конкурсы.

4. Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от содержания занятия. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: игровые конкурсы, соревнования на различных уровнях, дружеские встречи.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося.

5. Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Количество часов
I.	Теоретические сведения	2
II.	Практические занятия	32
1.	Общая и специальная подготовка	8
2.	Основы техники и тактики игры	8
3.	Учебные и соревновательные игры	16
Всего часов:	34	

6. Учебно-тематический план.

	Тема занятий	Всего часов	УУД П - познавательные, Р - регулятивные, К – коммуникативные, Л – личностные.	Формы организации занятий
1	Ознакомление с правилами поведения на спортивной площадке. Правила игры в Русскую лапту.	2	П: используют общие приемы решения поставленных задач; определяют и кратко характеризуют физическую культуру как занятия физическими упражнениями и подвижными играми. Р : планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации. К: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Л: проявляют учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу.	Игра
2	Ускорения и пробежки.	1	П: самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели, используют общие приемы решения поставленных задач; Р : вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок . К: формулируют собственное мнение и позицию; договариваются и приходят к	Соревнование

			общему решению в совместной деятельности. Л: понимают значение физического развития для человека и принимают его; ориентируются на понимание причин успеха в учебной деятельности.	
3	Осаливание и самоосаливание.	2	П: используют общие приемы решения поставленных задач; Р : формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия . К: формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия. Л: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Игра
4	Подачи и удары по мячу. Ловля мяча с лёта.	2	П: самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действий; Р : формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия . К: формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия. Л: ориентируются на активное общение и взаимодействие со	Игра

			сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
5	Старты из различных положений.	1	П: самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели и способы их осуществления. Р : оценивают правильность выполнения действий и учета характера сделанных ошибок . К: формулируют собственное мнение и позицию; ориентируются на позицию партнера в общении и взаимодействии. Л: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Соревнование
6	Бег с ускорением.	1	П: самостоятельно выделяют и формируют познавательные цели. Р : вносят необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок . К: договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов. Л: ориентируются на понимание причин успеха в	Зачет

			учебной деятельности.	
7	Метание м/мяча, метание в цель.	2	П: используют общие приемы решения поставленных задач; Р : формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия . К: формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия. Л: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Зачет
8	Отработка и совершенствование ударов по мячу.	3	П: самостоятельно формируют и решают учебную задачу; контролируют процесс и результат действий; Р : формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия . К: формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия. Л: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Игра
9	Разучивание передвижения по	2	П: самостоятельно формируют и решают	Игра

	игровому полю.		учебную задачу; контролируют процесс и результат действий; Р : формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия . К: формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия. Л: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
11	Метание теннисного мяча по движущей цели.	2	П: используют общие приемы решения поставленных задач; Р : формулируют учебные задачи вместе с учителем; вносят изменения в план действия . К: формулируют собственное мнение, используют речь для регуляции своего действия. Л: ориентируются на активное общение и взаимодействие со сверстниками; проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Игра
12	Учебная игра по правилам.	7	П: ориентируются в разнообразии способов решения поставленных задач; Р : планируют свои действия в соответствии с	

			поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя К: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	
13	Учебная игра в Русскую лапту.	10	П: ориентируются в разнообразии способов решения поставленных задач; Р : планируют свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; адекватно воспринимают оценку учителя К: формулируют собственное мнение и позицию, договариваются и приходят к общему решению в совместной деятельности. Л: проявляют дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей.	Соревнования

7. Список используемой литературы для составления программы.

1.Германов, Г. Н. Русская лапта в основе построения вариативной части учебной программы по физической культуре учащихся 10-11-х классов

- / Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев, И. В. Машошина // Культура физическая и здоровье.–2008№4(18).–С.24-31.
2. Готовцев, Е. В. Содержание и направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в русскую лапту 10-16 лет на этапе спортивного совершенствования:–М.,2003.–с.23
3. Готовцев, Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж.2006. с.116
4. Готовцев, Е. В. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст] : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж : [б. и.], 2006. – с.131
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2006.
6. Годик М. А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-ов физ. культ. – М., 1988.
7. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников; - М., 1998.
8. Максименко А. М. Основы теории и методы физической культуры – М., 1999.
9. Матвеев Л. П. теория и методика физической культуры. - М., 1991.
10. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов; Пособия для учителя/ Под ред. В. И Ляха, - М., 1997.