

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Астраханской области "Травинская школа-интернат"**

РАССМОТРЕНО  
Председатель МО  
*Т.А. Володина*  
Володина Т.А.  
Протокол №1  
от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
*Е.А. Ирушкина*  
Ирушкина Е.А.  
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
*Л.В. Сивенкова*  
Сивенкова Л.В.  
Приказ №104  
от «29» августа 2024 г.



АДАПТИРОВАННАЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ  
ПРОГРАММА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ, ВОСПИТАННИКОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНАЯ

«Русская лапта»

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации: 1 год.

Составитель: Учитель физической культуры Исмагулова М.М.

2024-2025 учебный год.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования «Русская лапта» адаптирована для обучения школьников с интеллектуальными нарушениями развития 5-9 классов с учетом особенностей их психофизического развития, индивидуальных возможностей и при необходимости обеспечивающая коррекцию нарушений развития и социальную адаптацию обучающихся.

Нормативно-правовую базу разработки программы для обучающихся с интеллектуальными нарушениями развития составляют:

Закон ФЗ №273 «Об образовании в Российской Федерации» (2012).

- ФГОС ООО (утверждены приказом Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897) с изменениями.
- Приказ Минобрнауки России от 31 декабря 2015 г. № 1576 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
- Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897» (зарегистрировано в Минюсте России 02.02.2016 № 40937).
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189, в редакции Изменений № 1, утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.06.2011 № 85, изменений № 2 утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 25.12.2013 № 72, далее – СанПиН 2.4.2.2821–10.
- Примерная основная образовательная программа основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, Протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15).
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 11 марта 2016 г. № ВК-452/07 "О введении ФГОС ОВЗ.
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 20.09.2013г N 1082 г. «Об утверждении Положения о психолого-медико-педагогической комиссии» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 23 октября 2013 N 30242).
- Федеральный закон от 24.11.2013 года № 185-ФЗ «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации».
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р).
- Программа развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях (Письмо Минобрнауки России от 13.05.2013 № ИР-352/09).
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986).
- Адаптированная основная образовательная программа основного общего образования ГБОУАО «Травинская школа – интернат» для обучающихся с интеллектуальными нарушениями развития.

**Цель** программы: вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности, гармоничное развитие занимающихся,

повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

**Коррекционными целями** реализации адаптированной рабочей программы является создание условий для:

- организации коррекционной помощи в овладении базовым содержанием обучения;
- достижение выпускниками планируемых результатов: знаний, умений, навыков, компетенций и компетентностей, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями обучающегося, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

**Задачи** программы:

- укрепить здоровье;
- развить физические, моральные и волевые качества;
- усвоить знания по теории и практике лапта.

**Коррекционные задачи, решаемые при реализации программы:**

- создание условий для адаптации обучающихся при переходе с первого уровня обучения на уровень основной школы;
- создание условий для гибкого варьирования процесса обучения путём использования соответствующих методик, технологий и наглядно-действенного характера содержания образования;
- формирование и развитие познавательных интересов обучающихся как основы компенсации, коррекции и профилактики нарушений;
- обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;
- создание условий для достижения обучающимися уровня функциональной грамотности, обеспечивающего готовность человека к решению стандартных задач в различных сферах жизнедеятельности;
- создание благоприятного психолого-педагогического климата для реализации индивидуальных способностей обучающихся с ограниченными возможностями развития.

Рабочая программа для обучающихся с интеллектуальными нарушениями развития, разработана с учетом психолого-педагогической характеристики таких обучающихся. Обучающиеся с задержкой психического развития, умственной отсталостью – это дети, имеющие недостатки в психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий. Все обучающиеся с задержкой психического развития испытывают в той или иной степени выраженные затруднения в усвоении учебных программ, обусловленные недостаточными познавательными способностями, специфическими расстройствами психологического развития (школьных навыков, речи и др.), нарушениями в организации деятельности и/или поведения. Общими для всех обучающихся данной категории являются в разной степени выраженные недостатки в формировании высших психических функций, замедленный темп, либо неравномерное становление познавательной деятельности, трудности произвольной саморегуляции.

Для обучающихся с интеллектуальными нарушениями развития характерны следующие **особые образовательные потребности**:

- наглядно-действенный характер содержания образования;
- упрощение системы учебно-познавательных задач, решаемых в процессе образования;
- специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;
- необходимость постоянной актуализации знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;
- стимуляция познавательной активности, формирование потребности в познании окружающего мира и во взаимодействии с ним;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование произвольной саморегуляции в условиях познавательной деятельности и поведения;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формированию умения запрашивать и использовать помощь взрослого;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на развитие разных форм коммуникации;
- специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование навыков социально одобряемого поведения в условиях максимально расширенных социальных контактов.

С учётом психофизиологических особенностей учащихся с задержкой психического развития на каждом уроке формулируются коррекционно-развивающие задачи, которые предусматривают:

- коррекцию внимания (произвольное, непроизвольное, устойчивое, переключение внимания, увеличение объема внимания);
- коррекцию и развитие связной устной речи (орфоэпически правильное произношение, пополнение и обогащение пассивного и активного словарного запаса, диалогическая и монологическая речь);
- коррекцию и развитие связной письменной речи;
- коррекцию и развитие памяти (кратковременной, долговременной);
- коррекцию и развитие зрительных восприятий;
- развитие слухового восприятия;
- коррекцию и развитие тактильного восприятия;
- коррекцию и развитие мелкой моторики кистей рук (формирование ручной умелости, развитие ритмичности, плавности движений, соразмерности движений);
- коррекцию и развитие мыслительной деятельности (операций анализа и синтеза, выявление главной мысли, установление логических и причинно-следственных связей, планирующая функция мышления);
- коррекцию и развитие личностных качеств учащихся, эмоционально-волевой сферы (навыков самоконтроля, усидчивости и выдержки, умение выражать свои чувства).

### **Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Русская лапта»**

Программа отражает специфику обучения детей с тяжелыми нарушениями речи, страдающих незначительным фонетико-фонематическим недоразвитием, лёгкими нарушениями лексико-грамматического строя речи, письма и чтения, степень выраженности которых не препятствует инклюзивному обучению в рамках общеобразовательных классов обычной общеобразовательной школы. При этом у обучающихся сохранён физический слух и интеллект. Обучающиеся с тяжёлыми

нарушениями речи получают образование в обычных общеобразовательных классах, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения, образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в те же сроки обучения (5-9 классы).

Программа курса внеурочной деятельности «Русская лапта» ориентирована на перспективу повышения двигательной активности обучающихся. В процессе изучения данной программы, обучающиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по подвижным и спортивным играм. Реализация внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, формированию мотивации здорового образа жизни начиная со школьного возраста. Программа курса внеурочной деятельности «Русская лапта» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Как командная игра, она требует проявления товарищества, солидарности и ответственности друг за друга, учит согласовывать свои действия с действиями товарищей. В то же время русская лапта характеризуется интенсивностью и разнообразием двигательных действий. Таким образом, русская народная игра лапта представляет 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 «Русская 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.

Занятия внеурочной деятельности «Русская лапта» проводятся для обучающихся 5-9 классов. Программа рассчитана на 72 часа. Продолжительность занятий 1 час. Занятия проводятся 2 раз в неделю.

**Технологии обучения:**

- технология развивающего обучения;
- игровая технология;
- здоровьесберегающие технологии;
- информационные технологии.

**Уровень освоения программы: стартовый (ознакомительный).**

**Срок реализации программы 1 год.**

## **1. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «РУССКАЯ ЛАПТА»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностные результаты:**

1. формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;
2. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его ограниченном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
9. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
10. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

**Метапредметные результаты изучения курса (регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия) формируют**

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. использование знаково-символических средств, представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
9. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
11. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
12. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный

- контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
  14. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
  15. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
  16. умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета.

#### **Регулятивные УУД:**

- определять и формулировать цель тренировки с помощью тренера;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений;
- уметь работать по предложенному тренером плану;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия.

#### **Познавательные УУД:**

- овладение общеразвивающими и специальными упражнениями, действиями и упражнениями из других видов спорта, приемами, защитами, несложными техническими и тактическими действиями;
- приобретение понятий и теоретических знаний по физической культуре и спорту;
- приобретение знаний и умений по методике тренировки, по правилам соревнований, профилактике травматизма.

#### **Коммуникативные УУД:**

- выполнять правила общения с людьми;
- воспитание нравственных качеств (взаимовыручку, коллективизм, дружбу);
- уважительное отношение к учителю, женщине, к окружающему их миру;

## **2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА «РУССКАЯ ЛАПТА» С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Теоретический материал.**

- Краткий обзор появления и развития русской лапты. Появление игры, ее распространение. Особенности инвентаря.
- Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях.
- Развитие русской лапты. Развитие русской лапты в России (этапы развития игры в стране, ее популярность). Правила игры.
- Гигиена и режим дня спортсмена. Правила безопасности. Значение режима дня в тренировке спортсмена.
- Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Причины травм и их профилактика на занятии. Гигиена и врачебный контроль. Правила безопасности.
- Врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом. Влияние природных факторов на организм. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, практические навыки оказания первой помощи

- Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по лапте.
- Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам.
- Организация соревнований в классе. Организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация соревнований в школе.
- Судейство соревнований. Оформление документации.

### **Практические занятия.**

1. Общая и специальная физическая подготовка.

#### **Общая физическая подготовка.**

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме —восьмерка<sup>1</sup> (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин.

Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин).

Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин.

Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.). Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме —восьмерка<sup>1</sup> (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин.

Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин).

Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин.

Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.).

Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости : имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин., имитация сочетаний ударов справа и слева (на количество повторений за 1 мин.).

Имитация перемещений в 3 и 6 -метровой зоне по схеме —треугольник<sup>1</sup> (на количество повторений за 30 сек.

Имитация перемещений в 3 и 6-метровой зоне (на количество повторений за 30 сек.)

Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 30 сек.).

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

Имитация ударов справа и слева , снизу и сверху на количество повторений за 3 мин.

Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 2 мин.

Занятия различными видами спорта.

Изученные ранее специальные упражнения. Выполнение упражнений из других видов спорта.

#### **Строевые упражнения.**

Повороты на месте и в движении, перестроения на месте, в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.



### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Упражнения с предметами.

Скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.

Гимнастическая палка. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

Набивной мяч (1-2 кг). Броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

### **Легкоатлетические упражнения.**

Бег с ускорением 30-60 м

эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м

бег на дистанции до 500 м

прыжок в длину с места,

прыжок в длину правым и левым боком

прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку

прыжки вверх с доставанием предметов.

Игры с мячом с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции

эстафеты, встречные и круговые.

### **Специальная подготовка.**

**Специальные упражнения**

имитационные передвижения

прыжки

шаги

выпады по сигналу

Приседания на одной двух ногах по сигналу.

Упражнения с битой.

Имитационные удары битой слева и справа.

**Специальная гимнастика для пальцев:**

сжимание разжимание пальцев охватывающих ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

*Основы техники и тактики игры.*

Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте.

Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках.

Ловля мяча с подачи.

*Тактика игры.* Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры.

Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу.

Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры. Двусторонняя игра.

Совершенствование технических и тактических приемов. Удары: снизу и сверху за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Удары сверху, снизу на точность. Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в игре. Двусторонняя игра в лапту

#### Тематическое планирование

№	Наименование разделов	Кол-во часов.
1	Общая физическая подготовка.	18
2	Строевые упражнения.	14
3	Общеразвивающие упражнения без предметов.	15
4	Легкоатлетические упражнения.	15
5	Специальная подготовка.	5
6	Специальная гимнастика для пальцев:	5

#### Календарно – тематическое планирование «Русская лапта» 2024-2025 учебный год.

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности при занятиях спортивными играми, общие сведения, правила соревнований, гигиена, ЗОЖ.	1	02.09.
2	История возникновения игры «Русская лапта». Инструктаж по ТБ при и игре	1	05.09.
3	Строение человека, олимпийские игры, комплекс ору. Судейство.	1	09.09.
4-5	Развитие силы. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	2	12.09.-16.09.
6-7	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Скакалка за 1 минуту количество раз.	2	19.09.-23.09.
8	Развитие скорости. Бег 30, 60 метров	1	26.09.
9	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя.	1	30.09.
10	Прыжок в длину с места и разбега.	1	03.10
11-12-13	Броски, передача и ловля мяча	3	07.10-10.10-14.10

14.- 15	Игра в лапту.	2	17.10-21.10
16	Инструктаж по технике безопасности. Техника безопасности при занятиях спортивными играми, общие сведения, правила соревнований, гигиена, ЗОЖ.	1	24.10.
17	Челночный бег 4х15м	1	28.10
18- 19	Выполнение осаливания и переосаливания.	2	31.10.
20- 21- 22	Броски, передача и ловля мяча	3	07.10-11.10 – 14.10.
23- 24- 25- 26	Индивидуальные, групповые и командные действия при игре в лапту. Учебная игра.	4	18.10.-21.10.-25.10.- 28.10.
27	Особенности правил игры в лапту. Учебная игра.	1	02.12.
28- 29	Стойка игрока. Ловля и передача мяча в парах на месте. Учебная игра	2	05.12 - 09.12
30- 31- 32	Особенности передвижения во время игры в лапту	3	12.12. -16.12. - 19.12.
33- 34	Специально беговые упражнения. Бег наотрезки 20, 40, 60 м. Игра в русскую лапту.	2	23.12.- 26.12.
35- 36	Кросс до 5 мин Учебная игра.	2	28.12.- 09.01.
37- 38- 39	Отработка ударов на точность. Учебная игра	3	13.01.-16.01.- 20.01.
40- 41- 42	Совершенствование подачи мяча и ударов битой. Учебная игра	3	23.01.- 27.01- 30.01.
43- 44	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м.	2	03.02.-06.02.
45- 46- 47	Ловля и передача мяча, техника осаливания Учебная игра.	3	10.02.-13.02.- 17.02.
48- 49	Совершенствование подачи мяча и ударов битой Учебная игра.	2	20.02.-24.02.
50- 51- 52- 53	Отработка ударов на точность Учебная игра.	4	27.02.- 03.03- 06.03.-10.03.
54- 55- 56- 57	Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.	4	13.03.- 17.03. 20.03.-24.03.
58- 59	Специально-беговые упражнения. Учебная игра.	2	31.03.- 03.04.
60-	Удары по мячу битой. Удары с веру, снизу, сбоку, на	4	07.04.-10.04.

61- 62- 63	точность.		14.04. -17.04.
64- 65 66	Совершенствование передач мяча и перемещений игрока. Учебная игра.	3	21.04-24.04. – 28.04.
67- 68	Жесты судьи. Учебная игра.	2	05.05.-12.05.
69- 70	Товарищеские встречи	2	15.05.- 19.05.
71 – 72	Товарищеские встречи	2	22.05.- 24.05.
	Всего 72 часа.		

### Учебно - методическое обеспечение курса

Литература для учителя:

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).
2. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов = [Текст] / авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006. – 126 с. 6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.

Литература для обучающихся:

1. Готовцев, Е. В. Содержание и направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в русскую лапту 10-16 лет на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Готовцев Евгений Владимирович. – М., 2003. – 23 с.
2. Готовцев, Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту: метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж, 2006. – 116 с.
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. – 131 с.

### Материально-техническое обеспечение курса

1. Бита
2. Ноутбук.
3. Секундомер и свисток.
4. Медболы (мячи различного веса).
5. Скакалки.
6. Скамейки.
7. Мячи теннисные.
8. Мячи волейбольные.
9. Дипломы и медали для проведенных соревнований.
10. Волчатник для разметки.

**Что необходимо для занятий:** спортивная форма

### ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 метров с высокого старта	5.4	5.5 - 6.2	6.3	6.2	5.4-6.1	6.2
Челночный бег 3x10	8.2	8.3-8.5	8.6	8.6	8.7-9.0	9.1
Прыжки в длину с места (см)	179	178-135	134	164	123-163	124
Прыжки через скакалку за 1 мин	90	89-71	70	110	91-109	90

Поднимание туловища из положения лёжа за 30 сек	22	12-21	11	16	10-15	9
Наклон вперёд (см.)	7	4-6	3	11	7-10	6
Подтягивание(девочки из положения лёжа)	8	7-4	3	14	6-13	5
Бег 1000 м.	4.45	4.46-6.45	6-6	5.20	5.21-7.20	7.21
Бег на лыжах	6.30	6.31-7.39	7.4	7.00	7.01-8.00	8.01
Сгибание-разгибание рук в упоре лежа	19	10	7	16	8	4
Приседание	120	100	80	110	90	60
Метание мяча	34	27	20	21	17	14
Прыжки в длину с разбега	340	300	260	300	260	220
Прыжки в высоту с разбега	110	100	85	105	95	80
Кросс 500 м	2.00	2.10	2.20	2.05	2.20	2.30