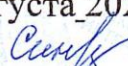


Министерство образования и науки Астраханской области  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Астраханской области «Травинская школа-интернат»

Принята на заседании  
методического совета  
от «29» августа 2024 г.  
Протокол № 1 от 29.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом № 104  
от «29» августа 2024 г.  
Директор  Синенкова Л.В.

Адаптированная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Русская лапта»  
направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: 11-16 лет  
Срок реализации: 1 год  
Уровень программы: стартовый

Разработчик: Исмагулова М.М.,  
педагог дополнительного образования

## **Оглавление**

1. Пояснительная записка	2-7
2. Планируемые результаты освоения программы	8-9
3. Учебно - тематический плана	9
4. Календарно-тематическое планирование	10-12
5. Содержание программы	11-15
6. Календарный учебный график	16
7. Формы и средства контроля	17
8. Материально-техническое обеспечение	18
9. Список литературы	18

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дополнительного образования «Русская лапта» адаптирована для детей с интеллектуальными нарушениями развития в возрасте 11-16 лет 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:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно- нравственных ценностей»
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно- эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Государственная программа Астраханской области «Развитие образования», утв. Постановлением Правительства Астраханской области от 06.10.2023 №588-П;
- Распоряжение Правительства Астраханской области от 10.07.2023 №250-Пр «Об утверждении Целевой модели дополнительного образования детей»;
- Устав ГБОУ АО «Травинская школа – интернат»;
- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным (общеразвивающим) программам;
- Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации», разработанные в соответствии с Федеральным законом; Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», утвержденным приказом Минпросвещения России от 9 ноября 2018 г. № 196; «Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», утвержденным приказом Минобрнауки России от

19 декабря 2014 г. № 1598; Федеральным государственным образовательным стандартом образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), утвержденным приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599.

**Актуальность** . Эта игра на Руси пользовалась особой популярностью. В нее играли взрослые и дети. Она приносила людям веселье, радость, воспитывала удаль, смелость, находчивость, ловкость, решительность, выдержку, взаимоуважение между соперниками, развивала быстроту и выносливость, укрепляла здоровье играющих.

Исключительная ценность этой игры заключается в том, что начинать заниматься ею можно с дошкольного возраста и продолжать эти занятия в течение многих лет жизни. Кроме того, для игры не нужны дорогостоящий инвентарь, специальная спортивная форма и оснащенные аппаратурой игровые площадки. Игра доступна всем, так как включает естественные двигательные действия и не требует от игроков специальной подготовки.

**Новизна** данной программы заключается в том, что в данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре «Русская лапта», овладевают основными навыками игры, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в «Русскую лапту», а также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

**Отличительные особенности.** Применение данной программы по лапте в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
- высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

**Педагогическая целесообразность программы «Русская лапта»** заключается в том, что она:

Способствует укреплению здоровья и закаливанию организма обучающегося.

Способствует всестороннему физическому развитию.

Воспитывает морально-волевые качества (смелость, настойчивость, решительность, целеустремлённость, дисциплинированность, трудолюбие, инициативность, находчивость, волю к победе, чувство товарищества и коллективизма).

Развивает физические характеристики (силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость).

Укрепляет опорно-двигательный аппарат.

Улучшает работу мышечной, нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной систем.

**Адресат программы** – программа предназначена для детей в возрасте от 11 до 16 лет. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий данным видом деятельности. В период обучения, обучающийся или родитель (законный представитель) имеет право досрочно прекратить образовательные отношения, сообщив об этом педагогу в форме устного или письменного заявления.

**Психолого-педагогическая характеристика обучающихся с интеллектуальными нарушениями** – к данной категории относятся различные группы детей, у которых стойко нарушена интеллектуальная деятельность вследствие наследственного или приобретенного органического поражения головного мозга.

Для всех детей с интеллектуальными нарушениями характерно нарушение психического и физического развития – тотальное недоразвитие высших психических функций, нарушение эмоционального развития, искаженное развитие личности, неловкость и нарушение координации движений. Нарушение речевого развития обусловлено степенью поражения центральной нервной системы и носит системный характер. Резко ограничено программирование речевого высказывания и контроль над речью. Данная категория детей зачастую испытывает серьезные трудности в овладении простейшими действиями, в том числе бытовыми.

Уровень познавательного развития.

Речь:

- варьируется от полного «безречия» до системного недоразвития речи;
- характерно выраженное нарушение понимания речи, при этом детям доступно понимание только бытовой лексики, простых грамматических конструкций, простых фраз, при этом невозможно понимание подтекста, образных выражений, фразеологизмов и т.д.;
- нарушение звукопроизношения является полиморфным (нарушены разные группы звуков) и характеризуется стойкостью;
- словарный запас ограничен количественно и качественно, ребенку доступна частотная бытовая лексика, отмечаются многочисленные замены слов;
  - характерен выраженный аграмматизм, в основном дети используют начальную форму слов, простую аграмматичную фразу;
  - возможности связного высказывания резко ограничены; доступен пересказ простого текста без понимания даже фактической информации;
  - письменная речь для определенной части детей с умственной отсталостью недоступна, для другой части письмо и чтение затруднено.

Восприятие:

- восприятие характеризуется замедленным темпом;
- нарушена активность и избирательность восприятия;
- слуховое, фонематическое и зрительное восприятие нарушено, дети смешивают сходные звуки, зрительные стимулы, похожие предметы и изображения;
- восприятие цветов доступно частично;
- отмечаются ограничения при восприятии времени и пространства (схемы тела, трехмерного и двухмерного).

#### Внимание:

- нарушено и произвольное внимание (в большей степени), и непроизвольное внимание;
- отмечаются истощаемость и неустойчивость внимания, в процессе выполнения заданий/упражнений может быть частая немотивированная смена предметов/объектов внимания;
- характерны трудности распределения и переключаемости.

#### Память:

- объем памяти ограничен;
- нарушено запоминание, сохранение и воспроизведение информации, при этом воспроизведение зачастую характеризуется хаотичностью;
- механическая память, как правило, у определенной группы детей достаточно сохранна;
- резко выражено ограничение возможности запоминания вербальных стимулов;
- отмечаются эпизодичность и фрагментарность припоминания и извлечения информации; - произвольное запоминание затруднено и формируется позже, чем у сверстников, при этом проще запоминаются внешние, случайные зрительные элементы.

#### Мышление:

- формирование всех мыслительных операций замедлено и затруднено;
- уровень сформированности мыслительных операций зависит от степени выраженности нарушения интеллекта;
- отмечаются инертность и тугоподвижность мыслительных процессов;
- абстрактное мышление не развивается; детьми усваиваются наиболее конкретные и сходные признаки объектов и предметов;
- характерно ограничение понимания или невозможность понимания причинно-следственных связей между явлениями, событиями, объектами, предметами. При этом связи устанавливаются на основе анализа случайных или наиболее ярких признаков, что делает невозможным формирование образа/представления о предмете, объекте, ситуации; - характерны не критичность, невозможность оценить свою работу и деятельность сверстников, выявить собственные и чужие ошибки;
- крайне слабая или отсутствующая регулирующая роль мышления; минимальный самоконтроль или его отсутствие;
- характерна невозможность переноса усвоенных операций, способов действия в новые условия или ситуацию.

Эмоциональная сфера и личностные особенности:

- отмечается эмоциональная незрелость, степень проявления которой зависит от степени выраженности основного нарушения;
- могут наблюдаться колебания эмоционального фона от повышенной эмоциональной возбудимости до апатии;
- не понимают оттенки и эмоции окружающих и свои собственные, не умеют выражать вербально собственные эмоциональные проявления;
- мотивация неустойчивая, ситуативная, примитивная; преобладающими являются элементарные: еда, сон, сексуальные потребности;
- характерна сниженность критичности, дети не могут оценить свои неудачи, довольны своей работой или собой; отмечаются неадекватная самооценка и неадекватный уровень притязаний;
- отзывчивы на похвалу, ласковое обращение, при этом на критику реагируют либо нейтрально, либо отрицательно (расстраиваются, могут давать агрессивные реакции). Для части детей характерна адекватная реакция на окружающую обстановку;
- отмечаются несформированность произвольных форм поведения; неспособность к самоконтролю, невозможность оценить или спрогнозировать последствия поступков или событий;
- коммуникация со сверстниками и взрослыми затруднена, отмечается стереотипность, шаблонность, гибкость поведения;
- не сформированы волевые усилия, самостоятельность, инициативность, целеустремленность.

Двигательная сфера:

- двигательные нарушения при умственной отсталости проявляются дифференцированно при разных степенях выраженности органического поражения головного мозга;
- координация движений в общей, мелкой и артикуляционной моторике нарушена, при этом страдают их объем, переключаемость, последовательность и другие характеристики; - ходьба, бег, ползание и другие виды движения характеризуются выраженной моторной неловкостью;
- практически невозможны прыжки на одной ноге или на двух ногах, подъем и спуск по лестнице и другие движения.

Работоспособность:

- уровень работоспособности умственно отсталого ребенка зависит от степени поражения головного мозга;
- работоспособность снижена, при этом может отмечаться состояние охранительного торможения;
- характерна выраженная психическая истощаемость, которая усугубляется при наличии отвлекающих факторов.

**Срок реализации программы – 1 год**

**Уровень освоения программы:** стартовый

**Наполняемость группы - 12 человек.** Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста или разных возрастных

категорий (разновозрастные группы), являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

**Форма обучения** – очная. При реализации программы (частично) применяется электронное обучение и дистанционные образовательные технологии.

**Объем часов по программе:** 72 часов

**Режим занятий:** 2 раза в неделю по 1 академическому часу (академический час – 45 мин.)

**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 во владении 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 игры «Русская 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.



### **Планируемые результаты:**

К концу обучения дети должны знать:

- об особенностях зарождения, истории лапты;
- о физических качествах и правилах их тестирования;
- основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-лаптой и правила его предупреждения;
- основы судейства игры мини-лапты, русской лапты.

К концу обучения дети должны уметь:

- выполнять по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами мини-лапты;
- уметь организовать самостоятельные занятия мини-лаптой, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по мини-лапте в школе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

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

овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

### **Регулятивные УУД:**

Определять и формулировать цель тренировки с помощью тренера; проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений;

учить работать по предложенному педагогом 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, к сверстникам, к окружающему их миру.

### 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

№	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 игре	1	05.09.
3	Строение человека, олимпийские игры. 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 4x15м	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-	Индивидуальные, групповые и командные действия при игре в лапту. Учебная игра.	4	18.10.-21.10.- 25.10.- 28.10.

26			
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 на отрезки 20,40,60м. Игра в русскую лапту.	2	23.12.- 26.12.
35- 36	Кросс до 5мин 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 20м.	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- 61- 62- 63	Удары по мячу битой.Удары сверху, снизу, сбоку, на точность.	4	07.04.-10.04. 14.04. -17.04.
64-	Совершенствование передач мяча и	3	21.04-24.04. –

65	перемещений игрока. Учебная игра.		28.04.
66			
67-68	Жесты судьи. Учебная игра.	2	05.05.-12.05.
69-70	Товарищеские встречи	2	15.05.- 19.05.
71	Товарищеские встречи	2	22.05.- 24.05.
72			
	Всего 72 часа.		

### Содержание программы

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.

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 (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 I (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 II (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 полетящему мячу. Удары снизу и сверху 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.



**Календарный учебный график**

<b>Месяц</b>	<b>Учебные недели</b>	<b>Количество учебных недель. Организация образовательного процесса</b>
<b>I полугодие учебного года</b>		
<b>I четверть</b>	02.09. – 2.11.2024	9
<b>II четверть</b>	1.11. –28.12.2024	8 28.12.2024 г работаем по понедельнику 04.11.2024 г.  30.12. 2024– 08.01.2025 г. – Новогодние каникулы
<b>Количество учебных недель в первом полугодии</b>		<b>17 учебных недель</b>
<b>III четверть</b>	13.01. – 29.03.2025	11 <b>Нерабочие праздничные дни:</b> 1.05. 2025 – Праздник Весны и Труда 8.05.2025 – перенос с 23.02.2025 (воскресенье) 9.05.2025 – День победы
<b>IV четверть</b>	31.04. – 24.05.2025	8
<b>Количество учебных недель во втором полугодии</b>		<b>19 учебных недель</b>
<b>Количество учебных недель в год</b>		<b>36 учебных недель</b>

## ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	Высокий	Средний	Низкий	Высокий	Средний	Низкий
Бег 30 метров с высокогостарта	5.4	5.5- 6.2	6.3	6.2	5.4-6.1	6.2
Челночный бег 3х10	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 1000м.	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 500м	2.00	2.10	2.20	2.05	2.20	2.30

## Материально-техническое обеспечение

Бита

Ноутбук.

Секундомер и свисток.

Медболы (мячи различного веса).

Скакалки.

Скамейки.

Мячи теннисные.

Мячи волейбольные.

Дипломы и медали для проведения соревнований.

Волчатник для разметки.

**Что необходимо для занятий:** спортивная форма

### Учебно- методическое обеспечение курса

Литература для учителя:

Комплексная программа физического воспитания учащихся (В.И.Лях,А.А.Зданевич. -М.:Просвещение,2010).

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:

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.

Готовцев,Е.В.Планированиевспортивнойтренировкеюныхигроковврусскую 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.