

Согласовано
на заседании
Педагогического совета

«29» августа 2024
Протокол № 1

Утверждаю
Директор
МАОУ СОШ №4 им. И.С. Черных

2024

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности по физической культуре

«Липта»

Спортивно-оздоровительное направление
для основного уровня образования

5 класс/ мальчики

количество часов в неделю- 2
всего в год – 68

Составитель:
Потанин К.Г.
Учитель физической культуры

Внеурочная деятельность учащихся общеобразовательных организаций объединяет все виды деятельности учащихся (кроме учебной деятельности), в которых возможно и целесообразно решение задач их воспитания и социализации.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление. Русская лапта – народная командная игра с мячом и битой. Упоминания о лапте встречаются в памятниках древнерусской письменности. Игра проводится на естественной площадке.

Нормативная база

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

- 1.1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
- 1.2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации (в редакции изменений и дополнений);
- 1.3. Приказ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
2. СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи». Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09. 2020г. № 28;
- 2.1. Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

Цель: формирование личностных качеств, способствующих всестороннему развитию ребенка, приобщение его к здоровому образу жизни посредством игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике и тактике игры в Русскую лапту;
- научить свободно и правильно применять правила в игре.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, взаимовыручки, дисциплинированности;
- оказывать помощь воспитанникам в самопознании, в самореализации;
- формировать эмоционально-ценностное отношение к окружающему миру;
- способствовать сплочению коллектива.

Развивающие:

- способствовать развитию силы, быстроты реакции, выносливости, ловкости;
 - содействовать правильному физическому развитию;
 - прививать детям любовь к спорту и здоровому образу жизни;
- способствовать развитию трудолюбия, воли к победе.

ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Актуализация

Здоровье и физическая активность, здоровье и мышечные нагрузки – в настоящее время эти понятия все больше сближаются. Однако с каждым годом объем двигательной активности человека уменьшается. А мышечный голод для здоровья так же опасен, как недостаток кислорода или витаминов. Это было многократно подтверждено различными экспериментами.

Русская лапта – прекрасное средство для физического развития человека, его подготовки к трудовой и общественной жизни. Специальные исследования показали высокую эффективность занятий Русской лаптой для разностороннего развития детского и юношеского организма. Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. Бег и прыжки, например, активизируют рост тела; метание в высоко расположенную цель способствуют формированию правильной осанки; передача мяча на дальнее расстояние, удары битой, развивают силу мышц. Под влиянием физической нагрузки, которую занимающиеся получают на занятиях и соревнованиях, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких, укрепляются многие мышцы ног, туловища, рук.

Игровая деятельность хороша не только для физического, но и для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, сплочения коллектива. Игровой процесс обеспечивает развитие общеобразовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к любой деятельности.

Школьники, занимающиеся Русской лаптой, очень быстро обгоняют в физическом развитии своих сверстников. Они реже болеют, лучше учатся, активнее участвуют во всех мероприятиях, проводимых в школе, в соревнованиях показывают результаты лучше, чем у других ребят. Ребята всех возрастов приняли спортивную игру в Русскую лапту, как свою любимую игру и она привилась в их среде настолько, что мы педагоги дополнительного образования не могли остаться в стороне от столь массового увлечения.

Программа позволяет развивать физические способности обучающихся. Педагог, проанализировав возможности, заинтересованность детей и родителей, может выбрать подходящий вариант реализации программы.

На первый год обучения отводится – (2) часа в неделю, 68 часов - в год.

Занятия должны быть направлены на всестороннюю физическую подготовку занимающихся и на изучение основ техники и тактики игры в Русскую лапту.

Программой предусматриваются группы, состоящие из 20 человек

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы, – 11-12 лет.

В секцию Русской лапты принимаются девочки и мальчики, допущенные врачом к занятиям по физической культуре.

Основные требования к уровню подготовленности учащихся по разделу «Русская лапта» школьной программы.

В результате изучения раздела «Русская лапта» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

Знать

- Значение Русской лапты в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- Правила безопасного поведения во время занятий по Русской лапте;
- Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники
- Наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;

- Основное содержание правил соревнований по Русской лапте;
- Жесты судьи;
- Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами Русской лапты;

Уметь

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по русской лапте;
- Выполнять технические приемы и тактические действия;
- Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по Русской лапте;
- Играть в Русскую лапту с соблюдением основных правил;
- Демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

Формы проведения занятий

Занятия в секции проводятся в форме тренировок, соревнований, сдачи контрольных нормативов, теоретических занятий (сюда также входит чтение рефератов, написанных самими воспитанниками), товарищеских игр, просмотра и анализа учебных фильмов и т.д.

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 «Малышок», во внеурочной деятельности.
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- иметь чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- уважительное отношение 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;
- 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;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- формирование универсальных учебных действий;

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.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий будут являться умения:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, 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.

Выпускник научится:

- рассматривать физическую культуру как явление культуры, выделять исторические этапы её развития, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- понимать определение допинга, основ антидопинговых правил и концепции честного спорта, осознавать последствия допинга;
- определять базовые понятия и термины физической культуры, применять их в процессе совместных занятий физическими упражнениями со своими сверстниками, излагать с их помощью особенности выполнения техники двигательных действий и физических упражнений, развития физических качеств;
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи, рационально планировать режим дня и учебной недели;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
- использовать занятия физической культурой, спортивные игры и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- составлять комплексы физических упражнений оздоровительной, тренирующей и корригирующей направленности, подбирать индивидуальную нагрузку с учётом функциональных особенностей и возможностей собственного организма;
- классифицировать физические упражнения по их функциональной направленности, планировать их последовательность и дозировку в процессе самостоятельных занятий по укреплению здоровья и развитию физических качеств;
- самостоятельно проводить занятия по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- тестировать показатели физического развития и основных физических качеств, сравнивать их с возрастными стандартами, контролировать особенности их динамики в процессе самостоятельных занятий физической подготовкой;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении занятий.

Выпускник получит возможность научиться:

- *характеризовать исторические вехи развития отечественного спортивного движения, великих спортсменов, принёсших славу российскому спорту;*
- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*
- *преодолевать естественные и искусственные препятствия с помощью разнообразных способов лазания, прыжков и бега;*
- *осуществлять судейство волейболу;*
- *выполнять тестовые нормативы по физической подготовке.*
- *выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности в процессе трудовой и учебной деятельности;*
- *выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);*
- *выполнять акробатические комбинации из числа хорошо освоенных упражнений;*

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Вводное занятие

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

Практическая работа: показ игры «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, соревнование.

III. ПРИМЕРНОЕ РАСПРЕДЕЛЕНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

по Русской лапте по классам представлено ниже в таблице. Обучение ведется на каждом классе по одинаковой программе, только на разных уровнях: от первоначальных знаний до совершенствования двигательного действия.

№ п/п	Учебный материал	Классы		
		5	6	7
Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)				
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по Русской лапте	•	•	•
2	Терминология в Русской лапте. Техника выполнения игровых приемов	•	•	•
3	Тактические действия в Русской лапте	•	•	•
4	Правила соревнований по Русской лапте. Жесты судей	•	•	•
Передвижения				
5	Техника передвижений.	Р	З	З
6	Бег: лицом вперед, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	Р	З	З
7	Техника перебежек.	Р	З	С
8	Техника обманных элементов в движении.	Р	З	С
9	Сочетание способов передвиж. (бег, остановки, прыжки, рывки).	+	+	+
Ловля мяча				
10	Ловля мяча: -двумя руками на уровне груди; одной рукой -двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	Р	З	З
Передача мяча				
11	Передача мяча на месте и в движении.	Р	З	З
12	Передача мяча одной рукой от плеча			Р
13	Передача мяча в парах.			
14	Передача мяча в противостоящих колоннах в движении.			
15	Передача мяча одной рукой снизу вперед			
16	Передача мяча одной рукой снизу назад			
17	Передача мяча в противост. колоннах на месте: справа с лева.			
Подачи и удары по мячу				
18	Техника подачи мяча.	Р	З	З
19	Техника ударов битой по мячу.	Р	З	З

20	Техника короткого удара		Р	З
21	Техника длинного удара			
22	Техника подачи крученого мяча			Р
<i>Выполнение комбинаций из осв. элементов техники перемещений и владения мячом</i>				
23	Сочетание приемов пробежек и осаливаний.	+	+	+
24	Индивидуальные действия владения мячом		Р	Р
25	Групповые действия владения мячом: -взаимодействие двух игроков; -взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и вернуться на исходное место»); -взаимод. в нападении с участием трех игроков («тройка»);		Р	Р
26	Командные действия в нападении и защите: позиционное нападение			
27	Двусторонняя учебная игра	+	+	+
<i>Подвижные игры и эстафеты</i>				
28	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+
29	О.Р.У, с мячом для большого тенниса	+	+	+
30	Эстафеты с метанием и ловлей теннисного мяча	+	+	+
31	Эстафеты с метанием теннисного мяча в подвижную цель	+	+	+
32	Игры, развивающие физические способности	+	+	+
<i>Физическая подготовка</i>				
33	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+
<i>Судейская практика</i>				
34	Судейство игры «Русская лапта»			

Условные обозначения: Р- разучивание двигательного действия; З- закрепление двигательного действия; С- совершенствование двигательного действия; (+)- указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии

IV. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1-3	История возникновения и развития игры «Лапта». Меры безопасности при игре.	6	2	4
4-8	Психологическая подготовка игрока в лапту. Правила игры. Подготовка состава команд. Разминка. Изучение правил игры.	10	2	8
9-15	Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски мяча. Ловля передачи мяча.	10	2	8
16-20	Педагогический и врачебный контроль. Самоконтроль состояние здоровья обучающегося. Понятие о здоровом образе жизни.	10	2	8
21-30	Особенности передвижения во время игры в лапту.	20	4	16
31-34	Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по лапте.	8	2	6
35-36	Зачетное занятие «Русская лапта»	4	2	2
	Итого	68	16	52

VI. 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.
12. Физическая культура. 5-9, 10-11 классы. Под редакцией М.Я. Виленского. Учебник для общеобразовательных учреждений. Просвещение, 2014 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Краткая характеристика Русской лапты.

Цель игры — ударом биты послать мяч, подбрасываемый игроком команды противника, как можно дальше и пробежать поочередно до противоположной стороны и обратно, не дав противнику «осалить» себя пойманным мячом. За удачные пробежки команде начисляются очки. Выигрывает команда, набравшая больше очков за установленное время. К родственным лапте видам спорта относятся бейсбол, крикет, песаполо в Финляндии, ойна в Румынии и другие.

Игроки одной команды выбивают битой-лаптой (палка длиной 80-120 см) мяч (диаметром 6-7 см, весом 50-70 г) как можно дальше и во время полёта бегут через поле игры и обратно, игроки другой команды стараются поймать мяч и попасть им в одного из соперников. Игра проводится на площадке 50-60 м длиной и 20-30 м шириной с травяным или искусственным покрытием. Одна команда считается «бьющей», другая – «водящей». После удачного удара лаптой по мячу игрок бьющей команды старается добежать до конца поля, где находится «дом», и затем вернуться обратно. Каждый игрок, совершивший такой успешный пробег, дает команде 1 очко. Если его «осалит» мячом, то команда бьющих идет водить в поле. Выигрывает команда, набравшая больше очков за 60 минут игры, разделенные на 2 половины. 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 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.

При Петре I игру начали применять как средство физической подготовки солдат Семёновского, Преображенского и Шевардинского полков и далее для других воинских подразделений. Ещё в дореволюционной России игра в лапту применялась как средство активного досуга населения различных возрастных групп и как средство физического

воспитания детей, подростков, юношей и девушек. При комиссаре просвещения Подвойском русская лапта была включена как средство физической подготовки в войсках Красной Армии. Официальные первенства по русской лапте начали проводиться в России в конце 50-х, начале 60-х, затем на некоторое время проведение соревнований было прекращено. 11 ноября 1986 года вышло Постановление Госкомспорта СССР «О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты», после чего проведение всероссийских турниров было продолжено. В 1996 году была создана межрегиональная федерация русской лапты, в 2003 году она была преобразована в общероссийскую общественную физкультурно-спортивную организацию — Федерацию русской лапты России объединяющую 46 региональных отделений в субъектах нашей страны. В настоящее время русская лапта получила своё развитие как официальный вид спорта, вошедший в Единую Всероссийскую Спортивную Классификацию и культивируется в более чем 45 регионах Российской Федерации. Проводятся официальные Чемпионаты, Кубки, Первенства России среди разных возрастных групп, всероссийских традиционные детско-юношеские турниры. Соревнования проводятся на открытых травяных и земляных спортивных площадках, так же в спортивных залах и манежах. Создана достаточно хорошая научно-методическая база, имеются официальные правила соревнований, различные методические пособия по технической, тактической, физической подготовке игроков, методике судейства, по организации проведения соревнований. Федеральным агентством по физической культуре и спорту и Федерацией русской лапты России разработана и утверждена примерная программа по русской лапте для ДЮСШ, готовится к изданию пособие «Технология тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки». Русская лапта развивает многие жизненно важные физические качества человека-быстроту, силу, координационные способности, вырабатывает игровое мышление, развивает смекалку, чувство коллективизма и т. д. По техническим элементам это самый естественный и доступный вид спорта по сравнению с другими спортивными играми.

Содержание и организация занятий по Русской лапте.

Во внеурочной деятельности учащиеся общеобразовательных организаций занимаются Русской лаптой в спортивной секции общеобразовательной организации, участвуют во внутришкольных и внешкольных соревнованиях по Русской лапте.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по Русской лапте являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укреплению здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация Русской лапты как вида спорта и активного отдыха (физической реакции);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям Русской лаптой;
- обучение технике и тактике игры в Русскую лапту;
- развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Обучение игре начинается с изучения отдельных приёмов (вначале технике нападения, а затем защиты). Как только освоены один-два приема нападения, следует переходить к соответствующим контрприемам. По мере овладения приемами техники изучается тактика игры. Правила игры изучаются параллельно с соответствующими приемами тактики и техники.

Обучение каждому приему осуществляется в соответствии с общей схемой:

1. Ознакомление с приемами.
2. Изучение приема в упрощенных или специально созданных условиях.
3. Совершенствование приема в усложненной, приближенной к условиям игры обстановке.
4. Применение приема в игре.

В основе успешного выполнения всех технических приемов в Русской лапте лежит умение хорошо владеть мячом (хорошо развитое чувство мяча). Поэтому в подготовительную часть

занятия целесообразно включать различные упражнения с битой, не содержащие непосредственно игровых приемов.

Упражнения с мячом:

- и. п. – метание меча в цель левой правой рукой ;
- и. п. – ловля мяча правой левой рукой;
- и. п. – бросок мяча правой левой рукой в паре;
- и. п. – бросок правой левой рукой в тройке;
- и. п. – мяч внизу; подбросить мяч вверх, сесть на пол, встать и поймать мяч двумя руками (рис. 1,в);
- и. п. – мяч внизу; подбросить мяч вверх, выпрыгнуть и поймать его в прыжке;

Причины и предупреждение травматизма на занятиях по Русской лапте

Русская лапта – командная высоко динамичная игра. Она связана с множеством разнообразных двигательных действий (бег, остановки, повороты, прыжки, ловля мяча), которые выполняются в различных направлениях и темпе, при поддержке игроков своей команды и активном сопротивлении команды противника на небольшой по размеру спортивной площадке.

Наиболее **типичные травмы**: повреждение кисти и пальцев руки (при неудачной ловле сильной передачи мяча от партнера, ушибы (при столкновении игроков и неудачном падении); растяжение связок коленного и голеностопного суставов; повреждения менисков коленного сустава; разрыва ахиллова сухожилия; повреждения поясничного отдела позвоночника; травмы лица (подбитый глаз, кровоточащий нос, повреждение челюсти) и др.