

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №5 г. Каменск-
Шахтинского

Принято

решением МО учителей
гуманитарного и
эстетического цикла
Протоколом №1 от 30.08.24

Согласовано

зам.директора по УВР

 Т.А.Пороло

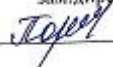
30.08.2024г.

Принято

решением МО учителей
гуманитарного и
эстетического цикла
Протоколом №1 от 28.08.25

Согласовано

зам.директора по УВР

 Т.А.Пороло

28.08.2025г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета

«Физическая культура»

Модуль «Ланта»

для основного общего образования

обучающихся 6 классов

(срок обучения 1 год)

г. Каменск-Шахтинский



AnyScanner

Пояснительная записка

Русская лапта, такой вид спорта, в котором в равной степени проявляются все физические качества и их разновидности – скоростные, быстрая реакция, умения быстро стартовать и поддерживать высокую скорость, ловкость, гибкость, сила и т.д. Учителю физической культуры перед началом занятий нужно детей научить умению начать движения (высокий старт), бежать с изменением направленности (бег змейкой), резко останавливаться (баскетбольная техника – остановка прыжком и шагом), бежать спиной вперед, умение вовремя наклониться, увернуться, уметь «кувыркнуться» (элементы аэробики) и т.д. Изучение вышеуказанных двигательных действий преподаватель должен планировать параллельно с освоением материала других видов спорта.

Свежий воздух, высокий эмоциональный фон оказывают мощное оздоровительное воздействие на организм занимающихся.

Цель программы – возрождение народной подвижной игры «Лапта», воспитание здоровых, всесторонне развитых, волевых и дисциплинированных обучающихся, готовых к труду и обороне нашей Родины.

Задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;
- профилактика и коррекция осанки;
- способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству;
- формирование основ знаний, умений и навыков в выбранном виде спорта;
- формирование здорового образа жизни, профессиональному самоопределению;

Ожидаемый результат:

- повысить уровень своей физической подготовленности; приобрести навыки и умения, связанные с городошным спортом;
- уметь технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида ;
- уметь проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;
- у учащихся должен сформироваться интерес к постоянным самостоятельным занятиям городошным спортом;
- дальнейшее самосовершенствование техники владения бросков биты.

Программа направлена на удовлетворение потребности подростков, как юношей так и девушек к активным формам двигательной деятельности, обеспечение физического, психического и нравственного здоровья обучающихся.

Программа предоставляет возможности учащимся, приобщиться к активным занятиям, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в коллективе.

Место в учебном плане.

Модуль «Лапта» изучается в 5-6 м классе из расчёта 1 ч в неделю всего 34 ч.

Универсальные учебные действия:

- 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.

Личностные результаты:

- 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.

Метапредметные результаты:

- 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;

- 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;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- 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 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;

в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять. **III.**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

I. Теоретический материал.

• Краткий обзор появления и развития русской лапты. Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях. Правила игры. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. 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. Оборудование и инвентарь. Судейство соревнований. Оформление документации.

II. Практические занятия.

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. 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.).

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
6 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о игре Лапта	1	введите значение	введите значение	[[www.ruslapta.ru]]
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы физкультурной деятельности					
2.1	Самостоятельные занятия общеразвивающими и здоровье формирующими физическими упражнениями. Самоконтроль	3	введите значение	введите значение	[[www.ruslapta.ru]]
2.2	Тестирование	5	введите значение	введите значение	[[www.ruslapta.ru]]
2.3	Судейсто.Круговая Лапта.	3	введите значение	введите значение	[[www.ruslapta.ru]]
2.4	Подбрасывание мяча				
Итого по разделу		11			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Физкультурно-оздоровительная деятельность					
1.1	Удары по мячу	3	введите значение	введите значение	[[www.ruslapta.ru]]
1.2	Техника осаливания и переосаливание игроков	3	введите значение	введите значение	[[www.ruslapta.ru]]
1.3	Свеча	3	введите значение	введите значение	[[www.ruslapta.ru]]
Итого по разделу		9			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная деятельность					
2.1	Овладение игровыми навыками	10	введите значение	введите значение	[[www.ruslapta.ru]]
2.2	Соревнования	3			

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Итого по разделу		13			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
7 КЛАСС

**ПРОВЕРЯЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ
ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ОСНОВНОГО
ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

7 КЛАСС