МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

АКСАЙСКОГО РАЙОНА

СТАРОЧЕРКАССКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

Рабочая программа

 внеурочной деятельности

«Русская лапта»

 (спортивно-оздоровительное направление)

 Составитель:

 учитель физической культуры

 Шаповаленко Наталья Николаевна

Старочеркасск

 2014-2015

**I . Пояснительная записка.**

1. **Введение**

Полноценное физическое развитие и здоровье ребенка - это основа формирования личности. Социальная среда и реальная практика свидетельствуют об ухудшении здоровья населения нашей страны. Озабоченность вызывает то обстоятельство, что болезни стали широко распространяться среди школьников. Согласно исследованиям специалистов, 75 % болезней взрослых заложены в детстве. Если двадцать пять лет назад рождалось 20-25 % ослабленных детей, то сейчас число "физиологически незрелых" новорожденных утроилось.

Каждый четвертый ребенок дошкольного возраста болеет в течение года более четырех раз. Только 10 % детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Среди отстающих детей 85-90 % отстают не из-за лени или недоразвитости, а вследствие плохого состояния здоровья. По статистике, каждый четвертый больничный лист выдается по уходу за больным ребенком.

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают "двигательный дефицит", то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Не секрет, что и в школе, и дома дети большую часть времени проводят в статичном положении (за столом, у телевизора, за компьютером и т.д.). Это увеличивает статичную нагрузку на определенные группы мышц и вызывает их утомление. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы, то есть усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением. Физическая культура является частью общей культуры общества, и выступает компонентом целостного развития личности. Она тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности.

Наша задача как воспитателей подрастающего поколения — раскрыть духовно-нравственный потенциал русской народной традиции и довести его до ребенка в доступной форме.

Хорошо известно, что одним из видов деятельности, имеющих большое воспитательное и образовательное значение для детей, является игра. Особенность народных игр, а русских, возможно, в большей степени, в том, что они обучают развивающуюся личность социальной гармонизации на нравственной основе. Народные игры учат детей тому, что цену имеет не любое личное достижение, а такое, которое непротиворечиво вписано в жизнь детского сообщества.

Народные игры — это исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный различным народностям и регионам. Игры издавна служили средством самопознания, в них народ проявлял свои лучшие качества: доброту, благородство, взаимовыручку, самопожертвование ради других. После тяжелого трудового дня взрослые с удовольствием принимали участие в играх детей, обучая их, как надо развлекаться и отдыхать.

Лапта – именно такая игра, которая может удовлетворить большинство требований к воспитывающей игре. Как командная игра, она требует проявления товарищества, солидарности и ответственности друг за друга, учит согласовывать свои действия с действиями товарищей. В то же время лапта характеризуется интенсивностью и разнообразием двигательных действий. Это бег, прыжки, метание мяча, ловля, удар битой. У игроков вовлекаются в динамическую работу все группы мышц, увеличивается подвижность в суставах, активизируется обмен веществ, что благоприятно сказывается на общем физическом и эмоциональном состоянии детей и подростков.

Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но физически хорошо развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (например, игрока, хорошо ловящего мяч, ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу).

Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры ( количество игроков, длина и ширина площадки, т.д.). Также может варьироваться и инвентарь: размеры биты, мяча и т.д.

Таким образом, русские народные игры представляют 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 «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. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для детей младшего возраста (4-10 лет), так как соответствуют психологическим особенностям этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Работа выполнена в соответствии с практическими задачами физического воспитания учащихся средней школы.

1. **Актуальность.**

**2.1.Нормативная база**

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

* 1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности

гражданина России.

* 1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального

 общего образования.

* 1. Приказ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в

действие федерального государственного образовательного стандарта

начального общего образования».

* 1. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-

воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

* 1. Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-

эпидемиологическом благополучии населения».

* 1. **Историческая справка**

 Лапта — это одна из первых командных игр древнерусской культуры. Первые упоминания об этой игре относятся к XIV веку. Много принадлежностей для лапты было обнаружено при раскопках Новгорода.

При Петре I игру начали применять как средство физической подготовки солдат Семёновского, Преображенского и Шевардинского полков и далее для других.

 Первая попытка создания официальных единых правил по русской лапте была предпринята в 1926 г. Высшим Советом по физической культуре приВЦИК РСФСР. Но тогда лапта так и не была признана видом спорта, хотя ее популярность в народе была по-прежнему высока. И только в 1957 г. благодаря усилиям энтузиастов, состоялось первое официальное соревнование по "Русской лапте".

Первый чемпионат Российской Федерации, в 1958 г., послужил существенным стимулом к дальнейшему развитию этой народной игры в городах и областях страны. Лапта завоевала признание. В России были созданы тысячи команд. Уже в 1959 г. лапту включают в программу Спартакиады народов РСФСР.

Однако в 60-70-х гг. развитие лапты приостанавливается, эта увлекательная спортивная игра практически прекращает свое существование. Физкультурные организации страны не проявляют к ней интереса. Заслуженный мастер спорта, заслуженный тренер СССР А.М. Зимин по этому поводу говорил: "… до сих пор не могу понять, почему фактически исчезла с наших полей замечательная русская игра лапта. А во многих странах ухватились за плодотворную идею этой игры, модернизовали игру, сделали более спортивной, и теперь лаптовые виды спорта, такие, например, как бейсбол, крикет и песапалло, завоевали огромную популярность".

И только к концу 80-х гг. несправедливость, допущенная по отношению к этой интересной игре, была устранена. Новый импульс к развитию лапты дало постановление Госкомспорта СССР "О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты", принятое в 1987 г.

Богатые традиции игры в "Русскую лапту", имевшиеся в нашей стране, не позволили ей исчезнуть окончательно, и достаточно было поддержки на официальном уровне, чтобы началось ее второе рождение.

Чем же интересна "Русская лапта", что привлекает в ней специалистов и любителей? Эта игра не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специально фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность.

Особая ценность этой игры в том, что начинать заниматься ею можно с дошкольного возраста и продолжить эти занятия в течение многих лет жизни. Кроме того, для игры не нужны дорогостоящий инвентарь, специальная спортивная форма и оснащенные аппаратурой игровые площадки. В условиях средней школы в лапту можно играть круглогодично.

Российская федерация лапты классифицирует эту игру на три вида:

* пляжная лапта
* русская лапта
* мини лапта

Игра доступна всем, так как включает в себя естественные двигательные действия и не требует от игроков специальной подготовки. «Русская лапта» выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в изменяющихся ситуациях. Игровые поединки безопасны и достаточно просты в организации, не требуют от занимающихся специальной подготовки и могут проводиться в условиях спортивного зала или открытой спортивной площадки.

Игровая деятельность ориентирована не столько на результат, сколько на сам процесс, поэтому обучающиеся не боятся, не комплексуют из-за того, что у них что-то не получается. Они полностью отдаются игре, так как игра имеет одну важную особенность: двуплановость. С одной стороны, играющий осуществляет реальное действие, с другой - многие моменты этой деятельности носят условный характер, позволяют отвлечься от реальной ситуации, действовать в воображаемой обстановке.

"Русская лапта" может носить как чисто оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование молодежи. Использование лапты как средства физической культуры в оздоровительных целях, несомненно, будет способствовать формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем и органов организма занимающихся, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни,

формированию личностных качеств и позитивных черт характера. Кроме того, надо полагать, что лапта должна повышать анаэробные возможности человека, от которых зависят качества, необходимые для его выживания в экстремальных ситуациях.

Игра на свежем воздухе, особенно в весенне-осенние периоды, без сомнения, должна последовательно повышать устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, а также вредным влияниям неблагоприятной внешней среды нашего региона.

**Педагогические принципы и идеи.**

 Соответственно были выбраны следующие педагогические принципы и идеи:

-гуманизация образования;

- личностно-ориентированный подход;

- научность;

- интеграция;

- осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребёнка;

- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

 **Методы и формы работы**:

- эвристический;

- исследовательский;

- поощрения;

- интеграции;

- игровой;

- беседы

**3. Цели и задачи программы.**

**Целью** программы является формирование физической культуры личности воспитанников, с учётом возрастных особенностей и оздоровление учащихся посредством игры «Лапта» Содержание занятий позволяют решать задачи физического воспитания:

***образовательные***

* приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий при игре в «Лапту», освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр
* формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку,
* взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

***воспитательные***

* содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
* воспитание координационных способностей; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
* духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

***оздоровительные***

* содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;
* профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами «Русской лапты»
* повышение умственной работоспособности;
* освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами народных игр;
* укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Русская лапта» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

1. **Отличительные особенности программы.**

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Русская лапта» составлена в соответствии с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей

* предназначена для обучающихся 12-15 лет.
* рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 36 часов в год

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Особенностями данной группы учащихся являются:

* активность;
* физическая подвижность детей;
* ведущий вид деятельности – игра.

Программа «Русская лапта» носит адаптированный характер.

Программа реализуется в условиях класса-группы.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, спортивном зале и на игровой площадке образовательного учреждения. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьника

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся.

"Русская лапта" - игра командная. Каждая команда согласно действующим правилам состоит из 10 игроков. Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В "Русской лапте", в отличие от других командных игр, не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, здесь результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. 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 связи с тем, что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в "Русской 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.

Нагрузка может дозироваться следующими приемами: уменьшением или увеличением числа играющих; продолжительностью игры по времени; размерами игровой площадки; количеством повторений; тяжестью предметов и наличием перерывов для отдыха. По окончанию игры необходимо поощрить игрока, отметив его ловкость, силу, инициативу. Наши наблюдения в работе с детьми показали, что те дети, которые влились в игру со старта, быстрее других адаптируются к окружающей обстановке, чувствуют себя более комфортно в повседневной жизни. Доказано, что лапта улучшает физическое развитие детей, благотворно воздействует на нервную систему и укрепляют здоровье. Кроме этого, это очень эмоциональное спортивное занятие, которое может создавать очень большую физическую нагрузку на ребенка, что необходимо обязательно учитывать при организации занятий и игр. Наши занятия свободно посещают родители, с которыми часто проводятся беседы.

Игра воспитывает у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки, умению "взять себя в руки" после сильного возбуждения, сдерживать свои эгоистические порывы.

Оценивая все "за" и не имея ничего против, можно сделать вывод, что "Русская лапта" является универсальным средством для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся.

**Выводы.**

 Развитие личности школьника – целостный процесс. Период детства и ранней юности – это пора осознания эмоциональных, интеллектуальных, морально-нравственных и волевых ценностей и пора изменений, обусловленных появлением множества важных новообразований в сфере индивидуального развития. В частности, у старшеклассников формируется способность к пониманию и сопереживанию эмоций других людей (к примеру, участников своей команды и команды соперников).

 Культура поведения, уважительность, отзывчивость, трудолюбие, осознание коллективизма, патриотизма, уважения к представителям других народов и национальностей – таким оказался список черт и качеств, которые необходимо воспитать в наших учениках.

Как показывают исследования, учащиеся, которые занимаются русской лаптой, имеют положительную динамику состояния здоровья и развития двигательных качеств. Также улучшается микроклимат в классных коллективах. Таким образом, игра в лапту является универсальным средством для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся. Результатом освоения программы будет являться формирование таких качеств личности как организованность, толерантность, целеустремлённость, любознательность, коммуникабельность, артистичность, способность к эмпатии, дружелюбие, организаторские способности, потребность в здоровом образе жизни.

1. **Прогнозируемые результаты**

 Программа по внеурочной деятельности «Русская лапта» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий, метапредметных и предметных результатов.

**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.

**Коммуникативные универсальные учебные действия:**

Обучающийся научится:

* 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.

***Метапредметные результаты:***

* овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
* приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
* формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
* формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
* продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач во внеурочной деятельности;
* готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
* овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектом и процессами;
* умение осуществлять информационную, познавательную деятельность с использованием различных средств связи и коммуникации.

***Предметные результаты:***

* формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
* обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
* привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.
* овладение умениями организовывать здоровьеформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
* формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);
* обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
* взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований по аэробике;
* планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха, досуга с использованием игры «Лапта»;
* изложение фактов истории развития «лапты» и её значение в жизнедеятельности человека, её места в спорте, физической культуре;
* измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
* развитие основных физических качеств;
* оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстниками при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
* организация и проведение со сверстниками подвижных игр, спортивных эстафет; подготовка соревнований и показательных выступлений на базе изученных элементов , осуществление объективного судейства своих сверстников;
* анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
* видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
1. **Методическое обеспечение программы.**

Для реализации данной программы используются формы и методы обучения, адекватные возрастным возможностям школьника:

|  |  |
| --- | --- |
| Методы | Формы |
| Методы формирования сознания. | - Классные часы, их проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы; - Беседы и диспуты с классом или индивидуально; конференции; - Мини-лекции как самостоятельная работа, продолжительность которых не более 10 – 15 мин.;  |
| Методы организации деятельности и формирования опыта поведения. | - Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намёков; - Приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни; - Регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях; - Тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом; - Круглый стол – данную форму можно применить для формирования чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни. |
| Методы стимулирования поведения и деятельности. | - Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение; - Наказание состоит в лишении или ограничении определённых прав, в выражении морального порицания, осуждения. |
| Метод проектов. | - Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); - Творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни. |

**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.

**II. Учебно - тематический план**

**Лапта**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема | Количество часов |
| всего | теория | практика |
| 11-3 | История возникновения и развития игры «Лапта». Меры безопасности при игре. | 3 | 1 | 2 |
| 44-8 | Психологическая подготовка игрока в лапту. Правила игры.Подготовка состава команд. Разминка. Изучение правил игры. | 5 | 1 | 4 |
| 99-15 | Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски мяча. Ловля передачи мяча. | 7 | 1 | 6 |
| 116-20 | Педагогический и врачебный контроль. Самоконтроль состояние здоровья обучающегося. Понятие о здоровом образе жизни. | 5 | 1 | 4 |
| 221-30 | Особенности передвижения во время игры в лапту. | 10 | 2 | 8 |
| 331-34 | Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по лапте. | 4 | 1 | 3 |
| 335-36 | Зачетное занятие «Русская лапта» | 2 |  | 2 |
|  | Итого | 36 | 7 | 29 |

**III. 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, соревнования.

**Литература**

*1.* [*Аникеева, Н.П.*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=аникеева%20н)[*Воспитание игрой*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=воспитание%20игрой)*: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 144 с.*

*2.* [*Афанасьев, С.П.*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=афанасьев%20с)[*Что делать с детьми в загородном лагере*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=что%20делать%20с%20детьми%20в%20загородном%20лагере)*. - Кострома: ИМЦ "Вариант", 1993. - 224 с.*

*3.* [*Берн, Э.*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=берн%20э)[*Игры, в которые играют люди*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=игры,%20в%20которые%20играют%20люди)*. - М.: Прогресс, 1988. - С. 172.*

*4.* [*Букатов, В.М.*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=букатов%20в)*,* [*Ершова, А.П.*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=ершова%20а)[*Я иду на урок*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=я%20иду%20на%20урок)*: 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*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=деятельность,%20общение,%20игра%20в%20развитии%20коллектива%20и%20формировании%20личности%20школьника) */ Под ред. А.В. Мудрика. - М., 1983. - 146 с.*

*6.* [*Жуковская, Р.И.*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=жуковская%20р)[*Воспитание ребенка в игре*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=воспитание%20ребенка%20в%20игре) */ Р.И. Жуковская. - М.: АПН РСФСР, 1963. - С. 166-211.*

*7.* [*Куприянов, Б.В.*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=куприянов%20б)[*Подготовка лидеров к организаторской деятельности средствами ситуационно-ролевой игры*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=подготовка%20лидеров%20к%20организаторской%20деятельности%20средствами%20ситуационно-ролевой%20игры) *// Кострома: КГПУ им. Н.А. Некрасова, 1994. - С. 198.*

*8.* [*Лутошкин, А.Н.*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=лутошкин%20а)[*Как вести за собой*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=как%20вести%20за%20собой)*. Старшеклассникам об основах организаторской работы. - М.: Просвещение, 1978. - 208 с.*

*9.* [*Рогачев, В.В.*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=рогачев%20в)[*Педагогические условия включения старшеклассников в социальную деятельность*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=педагогические%20условия%20включения%20старшеклассников%20в%20социальную%20деятельность) */ В.В. Рогачев. - Ярославль, 1994. - 186 с.*

*10.* [*Фришман, И.И.*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=фришман%20и)[*Выигрывает тот, кто играет!*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=выигрывает%20тот,%20кто%20играет!) *- Н. Новгород: Педагогические технологии, 2001. - 106 с.*

*11.* [*Шмаков, С.А.*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=шмаков%20с)[*Игры учащихся - феномен культуры*](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=игры%20учащихся%20-%20феномен%20культуры)*. - М.: Новая школа, 1994. - 240 с.*