

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики Свердловской области**  
**Городской округ «город Ирбит» Свердловской области**  
**МБОУ «Школа № 5»**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

  
Сысоева О.В.

Протокол № 1  
от «23» августа 2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

  
Пицало Е.В.

«25» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
"Школа №5"

  
Адамбаева Л.А.

Приказ № 181-од  
от «30» августа 2023 г.



**Рабочая программа учебного предмета**  
**«Физическая культура»**

(модуль «Лепта» 1-4 класс)

Срок освоения 4 года

**ФГОС**

**Составитель:**  
Толстых Наталия Сергеевна  
учитель физической культуры  
первая квалификационная категория

г. Ирбит, 2023 г.

# 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по физической культуре модуль «Лапта» на уровне начального общего образования составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания школы.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА МОДУЛЬ «ЛАПТА»

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическое воспитание в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, является универсальным средством формирования разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно- спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

В настоящее время обновление содержания учебного предмета «Физическая культура» включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе лапты.

Лапта – это двухсторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Цель одной команды совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу, в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде два очка. Цель другой команды не дать соперникам сделать перебежки посредством осаливания мячом и поймать больше «свечей», причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки.

Игровая деятельность в лапте таит в себе большие возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей занимающихся.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на уроке задач по формированию двигательных навыков и развитию определенных интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся и организацию условий для их лучшего решения.

Занятия лаптой способствуют развитию у обучающихся основных физических качеств. Важнейшим качеством для игры в лапту является скорость. Она зависит не только от двигательных реакций, но и от быстроты мышления и уровня развития морально-волевых качеств. Силовые качества в лапте находят свое выражение в выполнении удара по мячу, в прыжковой деятельности, в скорости бега и т.д. Для развития этого качества на уроках применяются упражнения с набивными мячами, утяжеленными битами, приседания с отягощением, метания мячей на дальность. В процессе игры воспитываются и такие физические качества как ловкость, гибкость, скорость, выносливость и их сочетания, которые необходимы для всестороннего развития школьника.

## **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

**Цель** рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Лапта») программы начального образования (далее – Модуль) является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта лапта.

### **Задачи Модуля:**

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по лапте;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития лапты в частности;
- формирование общих представлений о лапте, о ее возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «Лапта»;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

**Преимущество** Модуля заключается в том, что технологии вида спорта

«Лапта» позволяют успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК

«Готов к труду и обороне» (ГТО) и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом.

В Модуле специфика лапты удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем

возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Модуль расширяет принцип интеграции уроков физической культуры с такими формами, как внеурочная деятельность, школьные спортивные клубы, занятия в дополнительном образовании физкультурно-спортивной направленности, участие в соревнованиях.

#### СВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЫ

Реализация воспитательного потенциала уроков ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ предполагает следующее:

- установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности;

- побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

- использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

- применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

- включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

- организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи.

Результаты единства учебной и воспитательной деятельности отражены в разделе рабочей программы «Личностные результаты изучения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования».

#### МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

В соответствии с ФООП НОО физическая культура модуль «Лапта» является вариативной частью на уровне начального общего образования.

Срок освоения рабочей программы: 1-4 классы, 4 года

Количество часов в учебном плане на изучение предмета

(1 кл. – 33 учебные недели, 2-4 кл. – 34 учебные недели)

Класс	Количество часов в неделю	Количество часов в год
1 класс	1	33
2 класс	1	34
3 класс	1	34
Всего		101

## 2.СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**Раздел 1. Знания о лапте.** История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Современное состояние лапты в РФ. Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Статус спортивных соревнований. Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте. Официальные правила соревнований по лапте. Регионы РФ, развивающие лапту, команды - победители всероссийских соревнований.

Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Разновидности лапты. Словарь терминов и определений по лапте. Состав команды. Амплуа полевых игроков при игре лапта. Роль капитана команды.

Лапта как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению. Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроки в лапту. Понятия и характеристика технических и тактических элементов лапты, их название и методика выполнения.

**Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.** Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие.

Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами лапты; дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов.

Организация и проведение самостоятельных занятий по лапте. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика (фаната). Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Правильное сбалансированное питание игроки в лапту.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности игроков в лапту.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

**Раздел 3. Физическое совершенствование.** Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК ГТО. Упражнения на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий игроки в лапту: общеподготовительных и специально-подготовительных. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из лапты. Разминка и её роль на занятиях по лапте. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по лапте.

Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами лапты на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча.

Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Осаливание: с близкого расстояния, с дальнего расстояния.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой»; выбор направления удара (влево, вправо и по центру); действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки; действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома; выбор места для перебежки; действия нападающего при ошибках защитников (неточная подача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников); действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона; действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании; методика обучения.

Групповые действия: взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот; виды групповых перебежек; групповые перебежки после удара сверху («свечой») за линию дома; групповые перебежки команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков; взаимодействия бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде); взаимодействие нападающего, бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона;

Командные действия: система игры в нападении; расстановка игроков в порядке очередности пробития ударов; учебные игры с применением системы игры в нападении: 2-2-2; 1-3-2; 3-2-1; принципы системы нападения и расстановка игроков по игровым функциям: бьющие ударом сверху, бегунки, бьющие ударом сбоку; командные действия при игре в нападении: преимущественное использование игроками ударов сверху; преимущественное использование нападающими ударов сверху и «свечой»; преимущественное использование игроками дальних боковых ударов; действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1 до 12 очков; действия команды, выигрывающей в ходе встречи: с небольшим преимуществом, с большим преимуществом; действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на

удар; взаимодействия перебежчиков, находящихся за линией дома и за линией кона при последнем бьющем игроке; методика обучения.

#### Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»); действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону; страховке своих партнеров при ударе сверху; выборе места для того, чтобы осалить перебежчика; выборе места для получения мяча от партнера; переосаливании (обратном осаливании); расположении нападающих в пригороде и за линией кона; перебежках нападающих; действия подающего при выносе мяча за линию дома; методика обучения.

Групповые действия: взаимодействие двух, трех и более игроков при розыгрыше мяча после удара соперника; действия группы защитников передней линии (правый ближний, левый ближний, центральный) при ударах сверху (вправо и влево); действия игроков задней линии (правый дальний, левый дальний) при ударах сбоку (вправо и влево); взаимодействия подающего, центрального и правого (левого) дальнего защитника при выполнении перебежки с линии дома; взаимодействие левого (правого) дальнего защитника, центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона; действия группы защитников (правая сторона, левая сторона) при пропуске мяча за боковую линию; взаимодействие игроков передней и задней линии при ударе «свечой»; взаимодействие игроков задней линии при осаливании перебежчиков; методика обучения.

Командные действия: система игры в защите; учебные игры с применением системы игры 1-2-1-2; 1-3-2; 1-2-2-1; принципы системы защиты и расположение игроков защиты на площадке; действия команды защиты при: ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру); ударе сбоку и «свечой»; проигрывающей по ходу игры; случае, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар; одиночных перебежках соперника; групповых перебежках соперника; ударе, после которого мяч улетает за боковую линию; самоосаливание соперника; переосаливание соперника; взаимодействие подающего с игроками передней линии, центрального и игроками задней линии; тактические комбинации и отдельные моменты игры (стандартные положения); методика обучения.

## I. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ЛАПТА»

Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Раздел 1. Знания о лапте 1-4 класс (6 часов)</b> (в процессе практических занятий)	
История возникновения и развития лапты и мини-лапты в России.	<i>Знать и пересказывать</i> историю лапты и мини-лапты в России.
Лапта как средство физического воспитания.	<i>Характеризовать</i> лапту, ее отличие от других видов спорта.
Взаимосвязь русской лапты с другими средствами физического воспитания.	<i>Приводить</i> примеры взаимосвязи лапты с другими средствами физического воспитания.
Занятия лаптой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств.	<i>Знать и различать</i> роль занятий по лапте в профилактике заболеваний и укреплению здоровья; <i>Раскрывать</i> роль занятий лаптой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.
Правила подбора физических упражнений игрока в лапту. Комплексы упражнений для развития физических качеств игрока в лапту.	<i>Знать, понимать, применять</i> комплексы упражнений для развития физических качеств игрока в лапту; <i>Характеризовать</i> отличительные признаки упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств.
Требования безопасности при организации занятий лаптой, в том числе самостоятельных.	<i>Уметь</i> действовать в ситуациях, требующих применения правил предупреждения травматизма
Гигиена и самоконтроль при занятиях лаптой.	<i>Знать</i> гигиенические требования и формы самоконтроля
Основные правила соревнований игры лапта.	<i>Излагать</i> общие правила игры в лапту <i>Характеризовать</i> первые правила игры лапта, выявлять сходство и различия с современными правилами игры в лапту
Словарь терминов и	<i>Знать, понимать, применять</i> термины и



определений по лапте	определения в образовательной, тренировочной, игровой деятельности по лапте
Размеры площадки, ее допустимые размеры; инвентарь и оборудование для игры в лапту	<i>Знать</i> размеры площадки, ее допустимые размеры; инвентарь и оборудование для занятий лаптой
Состав команды. Функции игроков в команде нападающий, защитник. Роль капитана команды.	<i>Знать</i> численный состав команды. <i>Знать и характеризовать</i> функции игроков в команде нападающий, защитник. <i>Объяснять</i> отличия индивидуальных игровых амплуа в лапте. <i>Обосновывать</i> роль капитана команды.
Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила техники безопасности во время занятий лаптой.
Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены вовремя занятий лаптой.	<i>Знать и соблюдать</i> режим дня, правила личной гигиены при занятиях лаптой.
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 1-4 класс (24 часа)</b>	
Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	<i>Знать и определять</i> внешние признаки утомления. <i>Измерять</i> ее разными способами <i>и уметь</i> ее регулировать.
Уход за спортивным инвентарем и оборудованием по лапте.	<i>Знать и соблюдать</i> правила ухода за спортивным инвентарем, оборудованием по лапте.
Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой	<i>Знать и соблюдать</i> правила личной гигиены при занятиях лаптой.

<p>Подвижные игры и правила их проведения.</p> <p>Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.</p>	<p><i>Организовывать и проводить</i> подвижные игры.</p> <p><i>Выполнять</i> игровые задания с битой и мячом.</p> <p><i>Подготавливать</i> площадки для проведения подвижных игр.</p> <p><i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр, в том числе специальной направленности с элементами лапты.</p> <p><i>Общаться и взаимодействовать</i> в игровой деятельности.</p> <p><i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам.</p> <p><i>Соблюдать</i> правила подвижных игр.</p>
---	--

<p>Основы организации самостоятельных занятий лаптой со сверстниками</p>	<p><i>Знать и составлять</i> (совместно с учителем) плана самостоятельных занятий лаптой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью.</p> <p><i>Готовить</i> места для проведения учебных занятий.</p> <p><i>Применять</i> знания в самостоятельном выборе места для игр досуговой деятельности с элементами лапты.</p>
<p>Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.</p>	<p><i>Понимать</i> сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических элементов лапты.</p> <p><i>Анализировать</i> выполненное техническое действие (прием) и <i>находить</i> способы устранения ошибок.</p>
<p>Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами лапты; дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов</p>	<p><i>Знать, составлять и осваивать</i> самостоятельно упражнения и комплексы утренней гигиенической гимнастики, комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, комплексы для формирования осанки, укрепления голеностопных суставов; профилактики плоскостопия, развития физических качеств</p>
<p>Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке</p>	<p><i>Характеризовать</i> показатели физической подготовки (общей и специальной).</p> <p><i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.</p> <p><i>Проявлять</i> физические качества.</p> <p><i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности.</p>

Причины возникновения ошибок при выполнении технических	<i>Понимать</i> сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при
--	--

приёмов и способы их устранения.	выполнении технических элементов лапты. <i>Анализировать</i> выполненное техническое действие (прием) и <i>находить</i> способы устранения ошибок.
Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.	<i>Понимать</i> составляющие успеха/ неуспеха игровой (соревновательной) деятельности. <i>Проводить</i> анализ (с помощью учителя) собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников. <i>Выделять</i> слабые и сильные стороны игры, <i>делать</i> выводы.

### Раздел 3. Физическое совершенствование 1-4 класс (106 часов)

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК ГТО.	<i>Демонстрировать</i> комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК ГТО. <i>Демонстрировать</i> правильное выполнение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на развитие основных физических качеств в том числе входящих в программу ВФСК ГТО. <i>Отбирать, составлять и применять</i> комплексы общеразвивающих и корректирующих упражнений во время занятий лаптой, в том числе во время досуговой деятельности и самостоятельных занятий
Организующие команды и приемы, строевые упражнения: Физические упражнения и двигательные действия общеразвивающего характера, в том числе из базовых видов спорта.	<i>Знать</i> организующие команды и приемы строевых упражнений; двигательные действия из различных видов спорта. <i>Составлять и демонстрировать</i> организующие команды и приемы строевых упражнений; правильно выполнять двигательные действия из различных видов спорта. <i>Демонстрировать строевые упражнения.</i> <i>Применять строевые упражнения</i> в практической деятельности
Подвижные игры и различные	<i>Знать</i> и соблюдать правила и условия

<p>упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владения ловлей и передачей мяча. Подвижные игры в спортзале и открытой площадки:</p> <p>«Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Верёвочка под ногами», «Вызов», «Кто дальше прыгнет?», «Кузнечики», «Крути быстрее!», «Попрыгаем вместе», «Мяч в стенку», «Быстро по кругу» «Метко в цель» «Мяч соседу», «Прокати мяч», «Охотники иутки»,</p>	<p>проведения подвижных игр. <i>Демонстрировать</i> взаимодействие в парах и группах при участии в подвижных играх.</p> <p><i>Общаться</i> и взаимодействовать в команде в игровой деятельности.</p> <p><i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр.</p> <p><i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в подвижных играх.</p> <p><i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр.</p> <p><i>Проявлять</i> бойцовский характер, <i>добиваться</i> поставленной цели, <i>демонстрировать</i> нестандартное мышление, оперативное мышление, умение <i>брать ответственность</i> на себя, <i>проявлять</i> лидерские качества.</p>
<p>Упражнения на развитие физических качеств</p>	<p><i>Характеризовать</i> и <i>определять</i> направленность упражнений на развитие физических качеств.</p> <p><i>Демонстрировать</i> упражнения на развитие физических качеств.</p> <p><i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств во время досуговой деятельности и самостоятельных занятий лаптой.</p>
<p>Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся.</p>	<p><i>Составлять и принимать</i> тесты по общей и специальной физической подготовленности. <i>Уметь</i> выполнять тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке.</p>
<p>Правила безопасности во время занятий лаптой (мини-лаптой)</p>	<p><i>Знать</i> требования правил безопасности во время занятий лаптой (мини-лаптой); правила поведения учащихся во время занятий; при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму.</p>

<p>Разминка, ее роль, назначение, средства.</p> <p>Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по лапте.</p>	<p><i>Определять</i> роль и назначение разминки, <i>Различать</i> виды разминки перед занятием, перед соревнованиями.</p> <p><i>Характеризовать</i> сходства и различия упражнений, <i>подбирать</i> упражнения и <i>применять</i> их перед занятиями физической культурой и занятиями лаптой.</p> <p><i>Понимать</i> особенности разминки перед соревнованиями игроков в лапту. <i>Отбирать</i> упражнения, <i>составлять</i> комплекс, <i>осваивать</i> и <i>выполнять</i> разминку из специальных упражнений перед соревновательной деятельностью.</p>
<p>Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.</p>	<p><i>Определять</i> по внешним признакам утомление организма под воздействием физической нагрузки.</p> <p><i>Знать и применять</i> средства восстановления организма после физической нагрузки.</p> <p><i>Оценивать</i> свое состояние после средств восстановления.</p>
<p>Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма</p>	<p><i>Осваивать</i> универсальные умения регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений различной интенсивности.</p> <p><i>Измерять</i> показатели физического развития.</p> <p><i>Измерять</i> показатели развития физических качеств.</p> <p><i>Измерять</i> частоту сердечных сокращений.</p> <p><i>Анализировать</i> личные показатели и корректировать нагрузку.</p>
<p>Технические элементы лапты Техника выполнения элементов из базовой подготовки игроков в лапту (мини-лапту). Основная стойка игрока в нападении и защите. Техника выполнения элементов из базовой подготовки игроков в лапту (мини-</p>	<p><i>Знать</i> технику выполнения базовых элементов лапты.</p> <p><i>Уметь</i> выполнять простые элементы техники защиты и нападения; <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).</p>

<p>лапту):  Основные способы передвижения игрока в лапту: бег; ходьба; прыжки; повороты; остановки.  Ловля и передача мяча на месте; Удары битой по мячу способом сверху.  Основы техники хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приёмы владения ими.  Основы техники игры в защите - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите: передача, ловля, осаливание, осаливание неподвижной цели.</p>	<p><i>Применять</i> навыки технического исполнения элементов и действий в игровой и соревновательной деятельности.  <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.  <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических приемов лапты, уметь анализировать причины их возникновения, исправлять их.  <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила безопасного поведения во время занятий лаптой.  <i>Проявлять</i> заинтересованность и познавательный интерес к освоению технических элементов и действий в лапте.</p>
<p>Тактические элементы лапты Игровые упражнения с элементами лапты.  Подводящие игры с элементами лапты (мини-лапты).  Тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.  Игра в мини-лапту малыми составами (игра 3x3, 4x4).  Игра в лапту большими составами (игра 7x7, 8x8, 9x9).  Организация школьных соревнований по мини-лапте зимой и лапте летом.</p>	<p><i>Знать</i> тактические элементы лапты и мини- лапты; игровые упражнения и простые подводящие игры с элементами мини-лапты; состав команды для игры в лапту; функции игроков в команде (нападающий и защитник); капитан команды;  <i>Уметь</i> применять в играх освоенные простые тактические элементы.  <i>Демонстрировать</i> во время учебной и игровой деятельности простейшие тактические действия в парах, в тройках, во время игр с уменьшенным составом.  <i>Осваивать</i> тактические действия с учетом игровых амплуа в команде.  <i>Взаимодействовать</i> в парах, группах при выполнении тактических действий в лапте.  <i>Самостоятельно организовывать</i> игры со сверстниками с элементами лапты в досуговой деятельности (во дворе, парке).</p>
<p>Участие в соревновательной деятельности.</p>	<p><i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по лапте.</p>



	<p><i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения для игры в лапту.</p> <p><i>Показывать</i> результаты не ниже среднего уровня, при выполнении нормативных требований ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).</p> <p><i>Приобщаться</i> к регулярным занятиям физической культурой и лаптой, в частности, <i>вести</i> здоровый образ жизни.</p>
--	--

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Освоение учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования должно обеспечивать достижение следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов:

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Личностные результаты освоения учебного предмета «Физическая культура» на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться ценностями и приобретение первоначального опыта деятельности на их основе:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты, включая региональный, всероссийский уровни; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития лапты в современном обществе;

- умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами лапты;

- готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по лапте, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами лапты профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности школьных спортивных клубов;

- сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами, взрослыми), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной,

тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

-реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; умение оказывать первую помощь;

-проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта

«лапта»;

-готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

-готовность к осознанному выбору будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов средствами лапты как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами лапты.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществляя контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по виду спорта «лапта»;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

-умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и

соревновательной деятельности, судебской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

- способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

## **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- формирование представлений о значении занятий лаптой как средством укрепления здоровья, закалывания и развития физических качеств человека;

- формирование знаний по истории возникновения игры лапта, мини-лапта в мире и в Российской Феде

рации;

- формирование представлений об игре лапта и основных правилах игры; терминологии; составе команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде нападающий, защитник.

- формирование навыков безопасного поведения во время занятий лаптой; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий лаптой;

- формирование основ организации самостоятельных занятий лаптой сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами лапты;

- способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

- способность выполнять технические элементы (приемы). Ловля и передача мяча на месте; Броски мяча в стену в цель с последующей ловлей, расстояние 3 метра. Метание теннисного мяча на дальность. Удары битой по мячу способом сверху. Бег с высокого старта. Бег лицом вперед, боком. Прыжки и способы их выполнения. Техника обучения остановкам во время игры. Основы техники хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приёмы владения ими. Основы техники игры в защите - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: «стойка» и «передвижение» пр. Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-лапту - передача, ловля, осаливание, прочие упражнения. Ловля теннисного мяча и передача партнеру. Осаливание неподвижной цели;

- способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; подводные игры с элементами лапты (мини-лапты); основные правила игры в мини-лапту; игра в мини-лапту малыми составами (игра 3x3, 4x4); игра в лапту большими составами (игра 7x7, 8x8,9x9); организация школьных соревнований по мини-лаптезимой и лапте летом;

- участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и умение определять уровень физической подготовленности;

- проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях лаптой.

### **Источники:**

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования от 6 октября 2009 г. № 373 (с дополнениями и изменениями).
2. Приказ Министерства образования РФ от 29.12.2014 г. № 1643 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373».
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья от 19 декабря 2014 г. N 1598
4. Приказ Министерства образования РФ от 01.02.2012 г. № 74 «О внесении изменений в федеральный базисный учебный план и примерные учебные планы для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования, утвержденные приказом Министерства образования Российской Федерации от 9 марта 2004 года N 1312».
5. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям / С.Г. Арзуманов, Феникс. - Москва, 2009. – 443 с.
6. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие / Л.А. Архипова – Тюмень: Изд-во ТГУ, 2013. –264 с.
7. Баженова Н.А. Гимнастика, строевые упражнения с методикой преподавания / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 123с.
8. Бегун И.С. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования / И.С. Бегун, М.А. Грибачева. – М.: Центр. Школьная книга, 2007. – 89 с.
9. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева. – М.: Изд.центр «Академия», 2012. – 304 с.
10. Валиахметов Р.М. Играйте в русскую лапту: практ. материал для преподавателей физ. культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре – лапта / Р.М. Валиахметов. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2003. – 36 с.
11. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта (учебное пособие) / Р.М.Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. Отдел Инновационных Средств Обучения - Центр информационных технологий. – Уфа, 2007. - 176 с.

12. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы / Е.С. Василевская. – 5-е изд. – Мозырь: Белый ветер, 2014. – 54 с
14. Винер И.А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И. А.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова – Москва: Просвещение, 2011. – 24 с
15. Готовцев Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура» школьный спорт Лапта: учебное пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н.
16. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. – (Профессиональное образование).
17. Готовцев Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для академического бакалавриата / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2019. – 402 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-0