МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Тюменской области

Комитет образования Администрации города Ялуторовска

МАОУ "СОШ имени Декабристов"

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании МО	заместитель директора	Директор МАОУ "СОШ имени Декабристов"
_____Титенко З.П	_____Бец А.М.	_____Купгуров А.А.
Протокол №1 от 31.08. 2026 г.	«31» августа 2026 г.	Приказ № 523од от 31.08.2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Учебного курса «Спортивные игры. Лапта»

для обучающихся 6-7 классов

Составители рабочей программы: учителя физической культуры

Вохмин А. Е., Сароян М. В.,

Ялуторовск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «СПОРТИВНЫЕ ИГРЫ. ЛАПТА»

Раздел 1. Знания о лапте. История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Современное состояние лапты в РФ. Официальные правила соревнований по лапте.

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

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

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.

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.

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.

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.

Индивидуальные и групповые действия в нападении и в защите. Командные действия в нападении и защите.

Соревновательная деятельность: судейская коллегия; судьи и их обязанности; правила судейства и жесты судей.

Двухсторонняя игра и совершенствование технических приемов.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Планируемые **личностные результаты**:

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.

Планируемые **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; осуществлять, 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, судейской 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.

Планируемые **предметные результаты на уровне основного общего образования:**

понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание правил соревнований по виду спорта лапта; знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами лапты, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки в лапте, основные методы обучения техническим приемам;

освоение и демонстрация техники игры защитников: техника ловли мяча стоя, в движении и методическая последовательность её обучению; техника выполнения передачи мяча различными способами; техника осаливания соперника (с дальнего, среднего и близкого расстояния); техника игры в нападении: подача мяча; техника ударов битой по мячу способом сверху, снизу и сбоку, способы держания биты (хват); техника приемов, позволяющие избежать осаливание;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств игроков в лапту;

знание и применение правил безопасности при занятиях лаптой правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика («фаната»);

соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием; подбора спортивной одежды и обуви для занятий по лапте;

способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

6 КЛАСС

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контр. работы	практич. работы	
Раздел 1. Знания о лапте					
1.1	Лапта в системе народных игр. Этапы развития и перерождение игры из народной забавы в вид спорта	1	0	0	www.ruslapta.ru http://fizkultura-na5.ru/ www.edu.ru
1.2	Словарь терминов и определений. Состав судейской коллегии и основные функции, жесты судей	1	0	0	
1.3	Амплуа полевых игроков при игре в лапту	1	0	0	
	Итого по разделу	**3**	**0**	**0**	

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой	1	0	0	www.ruslapta.ru http://fizkultura-na5.ru/ www.edu.ru
2.2	Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием	1	0	0	
2.3	Правильное сбалансированное питание игроков в лапту	1	0	0	
2.4	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья	1	0	0	
	Итого по разделу	**4**	**0**	**0**	
Раздел 3. Физическое совершенствование					
3.1	Основные способы передвижения игрока в лапту: бег; ходьба; прыжки; повороты; остановки	1	0	1	www.ruslapta.ru http://fizkultura-na5.ru/ www.edu.ru
3.2	Комплексы упражнений с мячом. Техника передачи мяча одной рукой от плеча на малом расстоянии	1	0	1	
3.3	Комплексы упражнений с мячом. Техника передачи мяча одной рукой от плеча со средней дистанции	1	0	1	
3.4	Передачи мяча способом сверху, сбоку, снизу	1	0	1	
3.5	Специально-подготовительные упражнения для развития быстроты и координации движений	1	0	1	
3.6	Специально-подготовительные упражнения для развития качества ловли мяча, гибкости, силы	1	0	1	
3.7	Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки»	1	0	1	
3.8	Техника ловли мяча: высоко, низко. Техника ловли катящегося мяча				
3.9	Стойки бьющего: для удара сверху. Удары битой по мячу способом сверху. Подача мяча	1	0	1	
3.10	Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт	1	0	1	
3.11	Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки	1	0	1	
3.12	Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении	1	0	1	
3.13	Техника осаливания бегущего игрока, изменяющего направление движения	1	0	1	
3.14	Индивидуальные действия (нападение). Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку	1	0	1	
3.15	Индивидуальные действия (нападение). Выбор направления удара (влево, вправо и по центру)	1	0	1	
3.16	Индивидуальные действия (нападение). Действия перебежчика в случае осаливания противником	1	0	1	
3.17	Индивидуальные действия (нападение). Выбор места для перебежки	1	0	1	
3.18	Индивидуальные действия (нападение). Действия нападающего при выносе мяча за линию дома, при нахождении за линией дома, за линией кона	1	0	1	

3.19	Индивидуальные действия (нападение). При осаливании, самоосаливании, переосаливании	1	0	1	
3.20	Групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных положениях)	1	0	1	
3.21	Индивидуальные действия (защита). Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку).	1	0	1	
3.22	Индивидуальные действия (защита). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону; страховке своих партнеров; выборе места для того, чтобы осалить перебежчика; переосаливании	1	0	1	
3.23	Индивидуальные действия (защита). Действия подающего при выносе мяча за линию дома	1	0	1	
3.24	Групповые действия. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций	1	0	1	
3.25	Учебные игры в лапту	1	0	1	
3.26	Учебные игры в лапту	1	0	1	
3.27	Учебные игры в лапту	1	0	1	
	Итого по разделу	**27**	**0**	**27**	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	**34**	**0**	**27**	

7 КЛАСС

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		всего	контр. работы	практич. работы	
Раздел 1. Знания о лапте					
1.1	Лапта в системе народных игр. Этапы развития и перерождение игры из народной забавы в вид спорта	1	0	0	www.ruslapta.ru http://fizkultura-na5.ru/ www.edu.ru
1.2	Словарь терминов и определений. Состав судейской коллегии и основные функции, жесты судей	1	0	0	
1.3	Амплуа полевых игроков при игре в лапту	1	0	0	
	Итого по разделу	**3**	**0**	**0**	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой	1	0	0	www.ruslapta.ru http://fizkultura-na5.ru/ www.edu.ru
2.2	Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием	1	0	0	
2.3	Правильное сбалансированное питание игроков в лапту	1	0	0	

2.4	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья	1	0	0	
	Итого по разделу	**4**	**0**	**0**	
Раздел 3. Физическое совершенствование					
3.1	Комплексы упражнений с мячом. Техника передачи мяча одной рукой от плеча на малом расстоянии	1	0	1	www.ruslapta.ru http://fizkultura-na5.ru/ www.edu.ru
3.2	Комплексы упражнений с мячом. Техника передачи мяча одной рукой от плеча со средней дистанции	1	0	1	
3.3	Передачи мяча способом сверху, сбоку, снизу	1	0	1	
3.4	Специально-подготовительные упражнения для развития быстроты и координации движений	1	0	1	
3.5	Специально-подготовительные упражнения для развития качества ловли мяча, гибкости, силы	1	0	1	
3.6	Техника ловли мяча: высоко, низколетящего. Техника ловли катящегося мяча	1	0	1	
3.7	Стойки бьющего: для удара сверху. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. Подача мяча	1	0	1	
3.8	Основные способы передвижения игрока в лапту: бег; ходьба; прыжки; повороты; остановки и падения	1	0	1	
3.9	Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт	1	0	1	
3.10	Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении	1	0	1	
3.11	Техника осаливания бегущего игрока, изменяющего направление движения	1	0	1	
3.12	Индивидуальные действия (нападение). Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой»	1	0	1	
3.13	Индивидуальные действия (нападение). Выбор направления удара (влево, вправо и по центру)	1	0	1	
3.14	Индивидуальные действия (нападение). Действия перебежчика в случае осаливания противником	1	0	1	
3.15	Индивидуальные действия (нападение). Выбор места для перебежки	1	0	1	
3.16	Индивидуальные действия (нападение). Действия нападающего при выносе мяча за линию дома, при нахождении за линией дома, за линией кона	1	0	1	
3.17	Индивидуальные действия (нападение). При осаливании, самоосаливании, переосаливании	1	0	1	
3.18	Групповые взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона	1	0	1	
3.19	Виды групповых перебежек. Принципы системы игры в нападении:2-2-2; 1-3-2; 3-2-1	1	0	1	
3.20	Взаимодействия перебежчиков, находящихся за линией дома и за линией кона при последнем бьющем игроке	1	0	1	
3.21	Индивидуальные действия (защита). Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»)	1	0	1	

3.22	Индивидуальные действия (защита). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону; страховке своих партнеров; выборе места для того, чтобы осалить перебежчика; переосаливании	1	0	1	
3.23	Индивидуальные действия (защита). Действия подающего при выносе мяча за линию дома	1	0	1	
3.24	Групповые действия. Взаимодействия двух, трех и более игроков при розыгрыше мяча после удара соперника	1	0	1	
3.25	Учебные игры в лапту	1	0	1	
3.26	Учебные игры в лапту	1	0	1	
3.27	Учебные игры в лапту	1	0	1	
	Итого по разделу	**27**	**0**	**27**	
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	**34**	**0**	**27**	