**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**
**Министерство образования и молодёжной политики Свердловской области**
**Городской округ «город Ирбит» Свердловской области**
**МАОУ «Школа №5 им. И.О.Родобольского»**

| РАССМОТРЕНА | СОГЛАСОВАНА | УТВЕРЖДЕНА |
|---|---|---|
| Руководитель ШМО | Заместитель директора по УВР | Директор МАОУ "Школа №5 им. И. О. Родобольского" |
| Толстых Н. С. | Пищало Е. В. | Адамбаева Л. А. |
| Протокол №1 от «21» августа 2026 г. | Протокол №1 от «24» августа 2026 г. | Приказ № 184-од от «26» августа 2026 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Физическая культура »**

(Модуль Лапта)

для обучающихся 1-4 классов

г. Ирбит 2026

# 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 необходимыепредпосылки 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 икультуры 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 |
| 4 класс | 1 | 34 |
| Всего | | 135 |

## 1.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 физическихкачеств.

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 восстановлен 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. Комплексыкорригирующей 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, быстротыи скоростных способностей).

Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку. Стойкиперебежчика: 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 сперемещением 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 игрыв 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 осалитьперебежчика; 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** |
|---|---|
| **Раздел 1. Знания о лапте 1-4 класс (6 часов)** (в процессе практических занятий) | |
| История возникновения и развития лапты и мини-лапты в России. | *Знать и пересказывать* историю лапты и мини-лапты в России. |
| Лапта как средство физического воспитания. | *Характеризовать* лапту, ее отличие от других видов спорта. |
| Взаимосвязь русской лапты с другими средствами физического воспитания. | *Приводить* примеры взаимосвязи лапты с другими средствами физического воспитания. |
| Занятия лаптой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств. | *Знать и различать* роль занятий по лапте в профилактике заболеваний и укреплению здоровья; *Раскрывать* 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. | *Знать, понимать, применять* комплексы упражнений для развития физических качествигрока в лапту; *Характеризовать* отличительные признаки упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств. |
| Требования безопасности при организации занятий лаптой, в том числе самостоятельных. | *Уметь* действовать в ситуациях, требующих применения правил предупреждения травматизма |
| Гигиена и самоконтроль при занятиях лаптой. | *Знать* гигиенические требования и формы самоконтроля |
| Основные правила соревнований игры лапта. | *Излагать* общие правила игры в лапту *Характеризовать* первые правила игры лапта, *выявлять* сходство и различия с современными правилами игры в лапту |
| Словарь терминов и | *Знать, понимать, применять* 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 | *Знать* размеры площадки, ее допустимые размеры; инвентарь и оборудование для занятийлаптой |
| Состав команды. Функции игроков в команде нападающий, защитник. Роль капитана команды. | *Знать* численный состав команды. *Знать и характеризовать* функции игроков в команде нападающий, защитник. *Объяснять* отличия индивидуальных игровых амплуа в лапте. *Обосновывать* роль капитана команды. |
| Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. | *Знать, рассказывать и соблюдать* правила техники безопасности во время занятий лаптой. |
| Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены вовремя занятий лаптой. | *Знать и соблюдать* режим дня, правила личной гигиены при занятиях лаптой. |
| **Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 1-4 класс (24 часа)** | |
| Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой. | *Знать и определять* внешние признаки утомления. *Измерять* ее разными способами *и уметь* ее регулировать. |
| Уход за спортивным инвентарем и оборудованием по лапте. | *Знать* и соблюдать правила ухода за спортивным инвентарем, оборудованием по лапте. |
| Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой | *Знать и соблюдать* правила личной гигиены при занятиях лаптой. |

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

| | |
|---|---|
| Основы организации самостоятельных занятий лаптой со сверстниками | *Знать и составлять* (совместно с учителем) плана самостоятельных занятий лаптой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью.<br>*Готовить* места для проведения учебных занятий.<br>*Применять* знания в самостоятельном выборе места для игр досуговой деятельности с элементами лапты. |
| Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. | *Понимать* сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических элементов лапты.<br>*Анализировать* выполненное техническое действие (прием) и *находить* способы устранения ошибок. |

| | |
|---|---|
| Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами лапты; дыхательной гимнастики, упражнений дляглаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов | *Знать, составлять и осваивать* 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 |
| Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке | *Характеризовать* показатели физической подготовки (общей и специальной).<br>*Знать и выполнять* контрольно-тестовыеупражнения по общей и специальной физической подготовке.<br>*Проявлять* физические качества.<br>*Оценивать* показатели физической подготовленности. |

| | |
|---|---|
| приёмов и способы их устранения. | выполнении технических элементов лапты *Анализировать* выполненное техническое действие (прием) и *находить* способы устранения ошибок. |
| Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников. | *Понимать* составляющие успеха/ неуспеха игровой (соревновательной) деятельности. *Проводить* анализ (с помощью учителя) собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников. *Выделять* слабые сильные стороны игры, *делать* 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. | *Демонстрировать* комплексы общеразвивающих упражнений бе предметов и с предметами на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК ГТО.<br>*Демонстрировать* правильное выполнение |

| | |
|---|---|
| | общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на развитие основных физических качеств в том числе входящих в программу ВФСК ГТО.<br>*Отбирать, составлять и применять* комплексы общеразвивающих и корригирующих 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. | *Знать* организующие команды и приемы строевых упражнений; двигательные действия из различных видов спорта.<br>*Составлять и демонстрировать* организующие команды и приемы строевых упражнений; правильно выполнять двигательные действия из различных видов спорта.<br>*Демонстрировать строевые* упражнения.<br>*Применять строевые* упражнения в практической деятельности |
| Подвижные игры и различные | *Знать* и соблюдать правила и условия |

выполнении технических

| | |
|---|---|
| упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владения ловлей и передачей мяча. Подвижные игры в спортзале и открытой площадки: «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», | проведения подвижных игр. *Демонстрировать* взаимодействие в парах и группах при участии в подвижных играх. *Общаться* и взаимодействовать в команде в игровой деятельности. *Излагать* правила и условия подвижных игр. *Организовывать, проводить и принимать* участие в подвижных играх. *Проявлять* самостоятельность в организации подвижных игр. *Проявлять* бойцовский характер, *добиваться* поставленной цели, *демонстрировать* нестандартное мышление, оперативное мышление, умение *брать ответственность* на себя, *проявлять* лидерские качества. |
| Упражнения на развитие физических качеств | *Характеризовать и определять* направленность упражнений на развитие физических качеств. *Демонстрировать* упражнения на развитие физических качеств. *Применять* упражнения на развитие физических качеств во время досуговой деятельности и самостоятельных занятий лаптой. |
| Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся. | *Составлять и принимать* тесты по общей и специальной физической подготовленности. *Уметь* выполнять тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке. |
| Правила безопасности во время занятий лаптой (мини-лаптой) | *Знать* 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. |

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

| | |
|---|---|
| лапту):<br>Основные способы передвижения игрока в лапту: бег; ходьба; прыжки; повороты; остановки.<br>Ловля и передача мяча на месте; Удары битой по мячу способом сверху.<br>Основы техники хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приёмы владения ими.<br>Основы техники игры в защите - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите: передача, ловля,осаливание, осаливание неподвижной цели. | *Применять* навыки технического исполнения элементов и действий в игровой и соревновательной деятельности.<br>*Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности.<br>*Выявлять* ошибки при выполнении технических приемов лапты, уметь анализировать причины их возникновения, исправлять их.<br>*Соблюдать* дисциплину и правила безопасного поведения во время занятий лаптой.<br>*Проявлять* заинтересованность и познавательный интерес к освоению технических элементов и действий в лапте. |
| Тактические элементы лапты Игровые упражнения с элементами лапты.<br>Подводящие игры с элементами лапты (мини-лапты).<br>Тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах; тактические действия с учетом игровых амплуа вкоманде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению.<br>Игра в мини-лапту малыми составами (игра 3х3, 4х4).<br>Игра в лапту большими составами (игра 7х7, 8х8,9х9).<br>Организация школьных соревнований по мини-лапте зимой и лапте летом. | *Знать* 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;<br>*Уметь* применять в играх освоенные простые тактические элементы.<br>*Демонстрировать* во время учебной и игровой деятельности простейшие тактические действия в парах, в тройках, во время игр с уменьшенным составом.<br>*Осваивать* тактические действия с учетом игровых амплуа в команде.<br>*Взаимодействовать* в парах, группах при выполнении тактических действий в лапте.<br>*Самостоятельно организовывать* игры со сверстниками с элементами лапты в досуговой деятельности (во дворе, парке). |
| Участие в соревновательной деятельности. | *Участвовать* в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по лапте. |

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

## 2. 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 школьныхспортивных 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, 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.

**ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- формирование представлений о значении занятий лаптой как средством укрепления здоровья, закаливания 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 сосверстниками; 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; подводящие игры с элементами лапты (мини-лапты); основные правила игры в мини-лапту; игра в мини-лапту малыми составами (игра 3х3, 4х4); игра в лапту большими составами (игра 7х7, 8х8,9х9); 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 вначальной 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 режимеучебного 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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 256233904371995990837526139856067300059550830098

Владелец Адамбаева Людмила Анатольевна

Действителен С 06.11.2025 по 06.11.2026