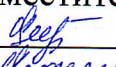


ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №18 ГОРОДСКОГО ОКРУГА ТОРЕЗ»
ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ РЕСПУБЛИКИ

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете
Протокол №1
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНА
заместитель директора

« 26 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
директор ГБОУ «ШКОЛА № 18
Г. О. ТОРЕЗ»
Приказ № 166 от 26.08.2024



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Внеурочной деятельности учащихся
“Лапта”
для обучающихся 5-6 классов**

г. Торез 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Русская лапта» для 5 класса МБОУ «Школа №18 г.Тореза» разработана в соответствии:

- с Федеральным государственным образовательным стандартом;
- основной образовательной программой МБОУ «Школа №18 г.Тореза»
- авторской программой основного общего образования В.И. Ляха, Просвещение, 2012 г.
- учебником для общеобразовательных учреждений под редакцией М.Я. Виленского написанного в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

Рабочая программа рассчитана на 34 часа, одно занятие в неделю.

Общая характеристика учебного курса:

Предметом обучения «Русская лапта» является двигательная активность человека с общеразвивающей направленностью, осваиваются определённые двигательные действия, активно развиваются мышление, творчество и самостоятельность, культура здорового образа жизни.

В рабочей программе нашли отражение условия деятельности образовательного учреждения, требования методистов об обновлении содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно - воспитательном процессе. Форма организации учебного процесса - занятие

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

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

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

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

Лапта – именно такая игра, которая может удовлетворить большинство требований к воспитывающей игре. Как командная игра, она требует проявления товарищества, солидарности и ответственности друг за друга, учит согласовывать свои действия с действиями товарищей. В то же время лапта характеризуется интенсивностью и

разнообразием двигательных действий. Это бег, прыжки, метание мяча, ловля, удар битой. У игроков вовлекаются в динамическую работу все группы мышц, увеличивается подвижность в суставах, активизируется обмен веществ, что благоприятно сказывается на общем физическом и эмоциональном состоянии детей и подростков.

Русская народная игра «Лапта» важна и интересна тем, что в ней отражена национальная культура: отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла. Основная функция игры — воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для детей младшего школьного возраста, так как соответствуют психологическим особенностям этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Целью программы является формирование физической культуры личности воспитанников, с учётом возрастных особенностей и оздоровление учащихся посредством игры «Русская лапта».

Задачи

Ø приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий при игре в «Лапту», освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр

Ø формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку,

Ø содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;

Ø воспитание координационных способностей; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

Ø духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

Ø содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;

Ø профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами «Русской лапты»

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Русская лапта» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Школа №18 г.Тореза».

Преимственность заключается в дополнении программного курса физического воспитания (В.И. Ляха «Физическая культура в 5 классах»).

Данный курс ориентирован на достижения личностных и метапредметных результатов.

Формы проведения занятий

Занятия проводятся в форме тренировок, соревнований, сдачи контрольных нормативов, теоретических занятий.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета:

Личностные результаты:

- формирование чувства гордости за свою Родину, формирование ценностей многонационального российского общества;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- развитие этических качеств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, социального и психологического), о ее позитивном влиянии на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учебы и социализации;
- овладение умениями организовать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, оздоровительные мероприятия, и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости)
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения соревнований;
- выполнение заданий на высоком качественном уровне, характеристика признаков техничного исполнения;
- выполнение технических действий из базовых элементов техники, применение их в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты:

После окончания обучения, обучающиеся должны знать:

- Правила игры в лапту;
- Стойки лаптистов;
- Способы ударов по мячу;
- Положение кистей рук и расположение пальцев на мяче в момент выполнения передач;
- Условное деление площадки на зоны;
- Групповые и командные взаимодействия игроков;

Обучающийся научится:

- использовать занятия «Русской лаптой» для укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;
- взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной учебной деятельности;
- выполнять упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие организма.

Содержание курса:

1. Теоретический материал.

- Краткий обзор появления и развития русской лапты. Появление игры, ее распространение. Особенности инвентаря.

- Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях.
- Развитие русской лапты. Развитие русской лапты в России (этапы развития игры в стране, ее популярность). Правила игры.
- Гигиена и режим дня спортсмена. Правила безопасности. Значение режима дня в тренировке спортсмена.
- Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Причины травм и их профилактика на занятии. Гигиена и врачебный контроль. Правила безопасности.
- Влияние природных факторов на организм. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, практические навыки оказания первой помощи
- Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по лапте.
- Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам.
- Организация соревнований в классе. Организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация соревнований в школе.
- Судейство соревнований. Оформление документации.

2. Практические занятия.

2.1. Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка.

- Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.
- Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.
- Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.).
- Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.
- Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин., имитация сочетаний ударов справа и слева (на количество повторений за 1 мин.).
- Имитация перемещений в 3 и 6-метровой зоне по схеме “треугольник” (на количество повторений за 30 сек.)
- Имитация перемещений в 3 и 6-метровой зоне (на количество повторений за 30 сек.)
- Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 30 сек.).
- Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.
- Имитация ударов справа и слева, снизу и сверху на количество повторений за 3 мин.
- Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 2 мин.

2.2. Общеразвивающие упражнения.

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.
- Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.
- Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.
- Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.
- Упражнения с предметами.

- Скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.
- Гимнастическая палка. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.
- Набивной мяч (1-2 кг). Броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.
- Бег с ускорением 30-60 м
- Эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м
- Бег до 500 м
- Прыжок в длину с места,
- Прыжок в длину правым и левым боком
- Прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку
- Прыжки вверх с доставанием предметов.
- Игры с мячом. с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции
- Эстафеты, встречные и круговые.

2.3. Специальная подготовка.

- имитационные передвижения
- прыжки
- шаги
- выпады по сигналу
- приседания на одной двух ногах по сигналу.
- упражнения с битой.
- имитационные удары битой слева и справа.
- специальная гимнастика для пальцев:
сжимание разжимание пальцев охватывающих ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

2.4. Основы техники и тактики игры.

- Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте.
- Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках.
- Ловля мяча с подачи.
- Тактика игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры.
- Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры. Двусторонняя игра.
- Совершенствование технических и тактических приемов. Удары: снизу и сверху за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Удары сверху, снизу на точность. Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в игре. Двусторонняя игра в лапту
- Перемещения
- «Броуновское движение». Каждый играющий свободно бежит по площадке, повторяя перемещения лицом вперед, спиной, боком, стараясь не сталкиваться, используя для этого остановки и повороты.
- Бег с изменением направления, обегая учащихся, построенных в колонну по одному или в шеренгах. Следующий игрок начинает бег, когда стоящий за ним (или рядом с ним) обежит троих или четверых, не считая себя. Упражнение выполняется в разных вариантах: когда колонна (шеренга) стоит на месте, передвигается шагом или бегом.
- Бег с ускорением на коротких отрезках, поворачивая голову в стороны, чтобы видеть окружающую обстановку.

- То же, но стараясь постоянно наблюдать за каким либо объектом, не забывая смотреть в направлении, куда бежишь.
- Бег на скорость на коротких отрезках, выполняя следующие действия: резко остановиться и продолжить бег; присесть; выполнить кувырок; прыжок; поворот во круг вертикальной оси; бег зигзагами; пробежать спиной вперёд 2-3м; то же боком; остановиться и пробежать 2-3м назад, затем продолжить бег вперёд и т.п.
- То же, но выполняется по сигналу (свистком или жестом).
- Игра «Перебежки под обстрелом».

2.5.Ловля и броски

- Положение рук при ловле.
- Ловля двумя руками со своего подбрасывания.
- То же, обращая внимания на амортизацию при ловле.
- То же, с набрасывания партнёра. Мяч бросают снизу вверх, и он должен лететь по дуге, падая перед ловящим игроком.
- То же, но мяч ловят после перемещения на 2-3м вперёд, соответственно для этого бросая мяч. После ловли мяч набрасывают партнёру и отбегают на своё место спиной вперёд. Один игрок всё время ловит мяч, стоя на месте, другой – после перемещения.
- Способ держания мяча при броске (показать и опробовать).
- Мяч в одной руке, прижат у ладони и обхвачен всеми пальцами. Перекатить его на пальцы, прижимая сверху большим пальцем, т.е. приготовить в положение перед броском. Затем вернуть обратно.
- То же, но предварительно подбросив мяч вверх и поймав его одной рукой.
- То же, но мяч, поймав двумя руками.

2.6.Подвижные игры на занятиях по лапте

Они используются при обучении и в тренировках для:

- закрепления и совершенствования изучаемых приёмов игры;
- совершенствования сочетания отдельных элементов игры;
- развития умения ориентироваться на площадке при перебежке и во время игры;
- решение тактических задач;
- развития физических качеств;
- увеличение моторной плотности занятия по сравнению обычной игрой, особенно на начальном этапе обучения.

1 игра «Охота на зайцев». Класс делится на две пары. Первые номера охотники, вторые-зайцы. На одной из линии (боковой или лицевой) располагаются охотники. Расстояние от охотников до мячей 2-3 метра, от охотников до зайцев-2-6м. По сигналу учителя зайцы убегают, но только по прямой. Охотники подбегают к мячам, берут их и с этого же места бросают в зайцев. Попавший мячом зарабатывает одно очко. Затем игроки меняются ролями. Выполнив определённое количество бросков в парах или шеренгах, подводят итоги. Побеждает тот, кто набрал больше очков.

При игре в спортивном зале, поперёк площадки, заяц считается убежавшим, если он коснулся рукой противоположной боковой линии.

Можно разнообразить игру выполняя старт из различных исходных положений (низкий и высокий старт, сидя, лёжа, прыжки на месте, отжимание и т.п.) или предварительно выполнив какое-то действие (кувырок, хлопок в ладоши, дотронуться до пола обеими руками и т.п.)

2 игра «Перебежки под обстрелом». Класс делится на две команды. Первая выстраивается в колонну по одному, вторая - в две шеренги на расстоянии 15-20м друг от друга. Игроки второй команды разбиваются на две пары и встают в шеренги друг против друга. На пару выдаётся один мяч. Все мячи должны быть у игроков одной шеренги. Игроки первой команды (по сигналу учителя) по одному перебегают с одной стороны на другую и там остаются. Бежать надо по середине, стараясь увернуться от мячей (можно делать кратковременные остановки, приседания, кувырки, прыжки и т.п.). Следующий игрок бежит только тогда, когда вторая команда соберёт мячи и будет готова выбивать. Броски в бегущего выполняют только с одной стороны, в следующего с другой. Мяч надо стараться бросать в тот

момент, когда перебегающий игрок бежит между парой. Каждый игрок второй команды, попавший в перебегающего, зарабатывает одно очко своей команде. Когда все игроки первой команды перебегут на противоположную сторону, команды меняются местами. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

3 игра «Осетры и браконьеры». Класс делится на две команды. Одна команда - осетры, они находятся в море, но им надо пройти в верховье реки на нерест и вернуться обратно. Другая команда – браконьеры – располагается на реке. Предполагается, что браконьеры, сидя в лодках, не могут одновременно грести и бросать острогу, поэтому без мяча они бегают, а с мячом в руках стоят на месте. Учитель вбрасывает мяч на площадку и может это делать каждый раз по-разному: рядом с линией моря, к линии нерестилища, высоко вверх, ударом о площадку, катить, ронять и т.п. Вылет мяча из рук учителя является сигналом для осетров. Они как можно быстрее бегут в пределах площадки (рыбы по берегу не бегают) за противоположную лицевую линию и без задержки возвращаются обратно, так как можно выбивать и на нерестилище. Браконьеры, поймав или подобрав мяч, начинают выбивать осетров и стараются набить их как можно больше. Мяч можно передавать друг другу. Каждое попадание не выводит осетра из игры, лишь обеспечивая штрафные очки его команде. Выполнив одну или две перебежки, команды меняются местами. Общее количество перебежек оговаривается заранее и должно быть равным. Побеждает команда, набравшая меньше штрафных очков.

4 игра «Смелый прорыв». Игра применяется в основном в начальных классах, где дети ещё слабо владеют метанием и подбора мяча. Играют на волейбольной или баскетбольной площадке, поролоновыми или резиновыми мячами. Класс делится на две команды. Одна из них – перебегающие – располагается за лицевой линией (в городе) колонной по одному или в одну шеренгу. Её игроки по одному стараются перебежать в пределах площадки до противоположной лицевой линии и вернуться обратно. Остаться там нельзя. Как только перебегающий игрок пересекает линию города, перебежку начинает следующий. Он может начинать её с любого места на лицевой линии. Вторая команда – стрелки, каждый из которых имеет мяч. Все стрелки первоначально располагаются вдоль боковой линии с одной стороны. Они стараются осалить перебегающих игроков, метая в них мяч. Выбивать перебегающих разрешено только в пределах поля. Каждое попадание в перебегающего игрока даёт стрелкам одно очко. После того как перебежку совершили все игроки, команды меняются местами. Побеждает команда, совершившая больше попаданий.

Игра на улице или при небольшом количестве учащихся, все могут быть стрелками, а перебегающим – один. Совершив одну перебежку, он меняется с одним из стрелков, и так далее, поочерёдно. Перед началом каждой перебежки стрелки располагаются с любой стороны по боковым линиям площадки. За каждое касание мячом перебегающий игрок получает штрафные очки. Побеждает тот, кто в итоге получил меньше штрафных очков.

То же, но перебежку выполняют два игрока.

5 игра «Меткие стрелки». Правила игры те же, что и в предыдущей игре, только у водящих один мяч на двоих, который можно передавать друг другу. Очки зарабатывает не вся команда, а пары. Пара, набравшая больше очков, именуется меткими стрелками. В дальнейшем один мяч дается на троих, на четверых и т.д.

Тематическое планирование

№ раздела	Тема занятия	Количество часов.	Дата		Планируемые предметные результаты	
			По плану	По факту	Обучаемый научится	Обучаемый получит возможность научиться
1	Техника безопасности. Гигиена спортсмена. Правила игры «Русская лапта».	4			Соблюдать требования техники безопасност	Раскрывать значение техники безопасност

					и, гигиеническое требования по уходу за телом, одеждой и обувью во время тренировок, правилам игры «Русская лапта».	и при занятиях и соревнованиях, гигиенических требованиях спортсмена. Правилам игры «Русская лапта».
2	Стойка игрока. Ловля и передача мяча в парах на месте. Правила игры «Русская лапта».	2			Правильному положению тела игрока, ловить и передавать мяч	Способам держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы, справа, снизу.
3	Ловля и передача мяча в парах на месте и в движении. Правила игры «Русская лапта».	2			Выполнять передвижение в игре, ловле и передаче мяча, правилам игры «Русская лапта».	Способам держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы, справа, снизу. Скрытым передачам.
4	Виды передачи мяча в лапте. Игра в русскую лапту.	2			Выполнять передачи мяча в парах, тройках после перемещений, в падении, лежа, сидя, сбоку, с разворота,	Передачам мяча партнеру: стоя на месте по силе: слабые, средние, сильные; на длинные, короткие и средние расстояния; по направлению передачи: прямые,

						диагональные, поперечные, ответные, выполняемые после перемещений из-за головой сверху, снизу с колена
5	Специально беговые упражнения. Игра в русскую лапту.	2			Выполнять бег из различных исходных положений.	Всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышению функциональных возможностей всех систем организма.
6	Удары по мячу битой. Удары с боку. Игра русская лапта.	4			Ударам по мячу с боку круглой и плоской битой, в разные стороны.	Ударам по диагонали, нацеленные, между игроками, вдоль боковой линии, за игроков; по силе: за среднюю линию, к угловому флажку, к боковой линии, за линию кона.
7	Удары на точность: в определенную цель на поле. Игра.	6			Ударам по мячу круглой и плоской битой в игровой обстановке, в разные стороны (влево, вправо, по	Обманным ударам разными способами (со сменой направления полета мяча, с разной силой)

					центру).	
8	Жесты судьи. Игра в русскую лапту.	3			Выполнять судейство соревнований	Правам и обязанностям судей.
9	Удары сверху. Подача мяча. Игра	6			Ударам по мячу сверху круглой и плоской битой, в разные стороны. Ударам по высокой или отвесной траектории.	Обманным ударам разными способами (со сменой направления полета мяча, с разной силой).
10	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра	2			Передачам мяча партнеру, двигающемуся в разных направлениях от передающего мяч, ловле мяча стоя, сидя, лежа, в движении с разворота, в падении справа и слева.	Ловле мяча на грудь, низко и высоко летящих мячей, катящихся и отскочивших от земли, со средней и высокой скоростью.
11	Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра	2			Выбору игровой позиции с учетом места и способов перемещения приближающегося или удаляющегося игрока команды бьющих с применением ложных движений на передачу мяча по согласованию с	Выбору момента, направления и скорости перебежек одного, двух и более игроков с применением ложных движений, рывков, падений, внезапных остановок.

					партнером по команде.	
12	Игра-соревнование по «Русской лапте»	1			Оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ ДОНЕЦКОЙ НАРОДНОЙ
РЕСПУБЛИКИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ТОРЕЗА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА №18 ГОРОДА ТОРЕЗА»

РАССМОТРЕНО

На педагогическом
совете школы

Протокол № 1
от «25» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

Кувшинова О. А.
«25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Гализина С. А.
Приказ № 146
от «25» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности учащихся
«Лапта»

для обучающихся 5-х классов

Основного общего образования

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Гончарук Л.И

Торез 2023

