

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  
  
О. Л. Сарнацкая  
« 26 » 08 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА  
директор ГБОУ «ШКОЛА № 18  
ГО ТОРЕЗ»  
С. А. Гализина  
Приказ № 166 от 26.08.2024



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности  
физкультурно-спортивной направленности  
Физическая культура: учебный модуль  
«Лапта»

г. Торез 2024

Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Лапта») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования / Под ред. Федченко Н.С., директора ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания», кандидата педагогических наук, Фокина С.О., президента Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации «Федерация русской лапты России».

Модуль «Лапта» одобрен экспертно-методическим советом ФГБУ

«Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» (протокол заседания ЭМС №11 от 10 ноября 2022 года).

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Общая характеристика модуля «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.

Большим преимуществом лапты по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в современных условиях играет немаловажную роль. При проведении учебной и внеклассной работы не требуется больших средств на приобретение оборудования и инвентаря. Для игры достаточно простой ровной площадки размером 45-55 м в длину, 25-40 м в ширину, несколько цельнодеревянных бит длиной от 60 до 110 см и мяча для игры в большой теннис.

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.

На уроках лапты с успехом могут решаться и воспитательные задачи, так как в процессе игры для достижения общей победы учащиеся должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивления соперника. Это помогает воспитанию дружбы, коллективизма, инициативности, решительности, а также комплекса психолого-физиологических качеств.

Игре в лапту свойственна высокая эмоциональная окраска и большой зрелищный эффект. Это во многом облегчает решение одной из важнейших задач физического воспитания школьников: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культурой. Эффективность уроков по лапте в общеобразовательной школе достигается рациональным планированием учебного материала.

Занятия в лапту предполагают проведение обучения на открытом воздухе с использованием естественной площадки с травяным покрытием. Однако проведение обучения можно организовать и в спортивном зале. Лапта в закрытых помещениях будет способствовать подготовке учащихся и позволит сохранить необходимые навыки в течение года.

Таким образом, в процессе проведения уроков по русской лапте учитель физической культуры должен направить свои усилия на то, чтобы в ходе занятий спортивной игрой укрепить здоровье детей, улучшить их физическую подготовленность, добиться прочного освоения жизненно необходимых умений и навыков, воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

### **Цели изучения модуля «Лапта»**

**Цель** Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Лапта») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего 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 «Лепта»;

## **Цели изучения модуля «Лапта»**

**Цель** Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Лапта») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего 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»;

## **Место модуля «Лапта» в учебном плане**

При планировании занятий лаптой, как урока физической культуры, изучение базовых основ техники лапты (мини-лапты) предполагается в следующем объеме:

В 1 классе – 33 час., во 2 классе – 34 час. Общее число часов – 67 часов.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ , МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ЛАПТА»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287; приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1645) Модуль «Лапта» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

Личностные результаты формируются за счёт освоения Модуля и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формированию внутренней позиции личности.

Метапредметные результаты включают сформированные на базе освоения Модуля, в единстве с программным материалом других образовательных дисциплин, межпредметные понятия и универсальные компетенции для их активного применения в учебной, познавательной и социальной практике, самостоятельность планирования и осуществления учебной деятельности, сотрудничества с педагогами и сверстниками, построение индивидуальной образовательной траектории.

Предметные результаты характеризуют опыт обучающихся, который приобретает, закрепляется и совершенствуется в процессе освоения Модуля, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий средствами лапты, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по лапте и в сфере физической культуры и спорта в целом.

#### **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 начального общего образования:**

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 Федерации;

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 со 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; подводящие 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-лапте зимой 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.

## **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЛАПТА»**

**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.

**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 походу 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. Соревновательная деятельность: судейская коллегия; судьи и их обязанности; правила судейства и жесты судей; судейство в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по лапте и мини-лапте для определённого возрастного уровня; игра на площадке полными составами; подготовка и участие в матчевых встречах между классами, первенствах школы, межшкольных, районных и региональных соревнованиях по лапте; правила безопасности в соревновательной деятельности по лапте и мини- лапте. Участие в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по мини-лапте и лапте для определённого возрастного уровня; правила безопасности в соревновательной деятельности по лапту.

Двухсторонняя игра: в двухсторонних играх команды получают задания на совершенствование технических приемов или тактических действий; совершенствуются разнообразные удары, приемы, позволяющие избежать осаливания, ловля и передачи в движении; в тактических действиях совершенствуются групповые перебежки, выбор места в защите при ударах различными способами.

#### Тематическое планирование 1-х классов (количество часов в неделю-1)

Раздел	ЭОР	Количество часов
<i>Теоретическая подготовка</i>	<a href="http://www.ruslapta.ru">www.ruslapta.ru</a>	2
<i>Общая физическая подготовка</i>	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">www.lib.sportedu.ru</a>	5
<i>Специальная физическая подготовка</i>	<a href="http://www.ns-sport.ru">www.ns-sport.ru</a>	11
<i>Основные тактики и техники игры</i>		10
<i>Учебные и соревновательные игры</i>		5
<b>ИТОГО</b>		<b>343</b>

#### Тематическое планирование 2-х классов (количество часов в неделю-1)

Раздел	ЭОР	Количество часов
<i>Знания о лапте (в процессе занятий)</i>	<a href="http://www.ruslapta.ru">www.ruslapta.ru</a>	6
<i>Способы самостоятельной деятельности</i>	<a href="http://www.lib.sportedu.ru">www.lib.sportedu.ru</a>	12
<i>Физическое совершенствование</i>	<a href="http://www.ns-sport.ru">www.ns-sport.ru</a>	16
<b>Итого</b>		<b>34</b>

№п/п	Темы занятий	Кол-во часов
<b>Раздел 1. Знания о лапте</b>		
1.	История возникновения и развития лапты и мини-лапты в России.	1
2.	Лапта как средство физического воспитания	1
3.	Комплексы упражнений для развития физических качеств игрока в лапту	1
4.	Гигиена и самоконтроль при занятиях лаптой	1
5.	Основные правила соревнований игры лапта	1
6.	Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.	1
<b>Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности</b>		
	Способы самоконтроля за физической нагрузкой	1
	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием по лапте	1
	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой	1
	Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1
	Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1

	Основы организации самостоятельных занятий лаптой со сверстниками	1
	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов	1
	Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики	1
	Составление комплексов различной направленности: корригирующей гимнастики с элементами лапты;	1
	Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке	1
	Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке	1
	Основы анализа собственной игры	1
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование</b>		
	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами	1
	Физические упражнения и двигательные действия общеразвивающего характера	1
	Подвижные игры и различные упражнения «Попрыгаем вместе»	1
	Подвижные игры и различные упражнения «Метко в цель»	1
	Подвижные игры и различные упражнения «Охотники и утки»	1
	Упражнения на развитие физических качеств	1
	Правила безопасности во время занятий лаптой (мини-лаптой)	1
	Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по лапте.	1
	Технические элементы лапты	1
	Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом	1

	Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом	1
	Участие в соревновательной деятельности.	1
	Участие в соревновательной деятельности.	1
	Итого:	34

## **I. УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Список учебно-методической литературы**

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям / С.Г. Арзуманов, Феникс. - Москва, 2009. – 443 с.
2. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие / Л.А. Архипова – Тюмень: Изд-во ТГУ, 2013. – 264 с.
3. Баженова Н.А. Гимнастика, строевые упражнения с методикой преподавания / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 123 с.
4. 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.
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева. – М.: Изд.центр «Академия», 2012. – 304 с.
6. 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.
7. 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.
8. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы / Е.С. Василевская. – 5-е изд. – Мозырь: Белый ветер, 2014. – 54 с
9. Виленский М.Я. Физкультура, 5-7 класс. / М.Я. Виленский и др.-М.: Просвещение, 2019. – 239 с
10. 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
11. Готовцев Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура» школьный спорт Лапта: учебное пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов,

И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. – (Профессиональное образование).

12. 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 978-5-534-06425-4. — Текст:

электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438934> (дата обращения: 08.11.2022).

13. Готовцев Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).

14. Готовцев Е.В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе: учебное пособие / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – Воронеж: Элист, 2011. – 264 с.

15. Гусев Л.Г. Организация и проведение соревнований по русской лапте в школе: учеб. -метод. пособие / Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2000. – 34 с.

16. Гусев Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков /Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2003. – 35 с.

17. Ежова А.В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 61 с.

18. Захаров Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, - Москва: Просвещение, 2011. – 108 с.

### Интернет- ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)

2. Федерация русской лапты России [www.ruslapta.ru](http://www.ruslapta.ru)

3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)

4. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkultuaisport.ru](http://www.fizkultuaisport.ru)

5. Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)

6. Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)

7. «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>

8. <http://fizkultura-na5.ru/>

9. ФизкультУра: он-лайн справочник <http://www.fizkultura.ru/> ФизкультУРА

10. Газета «Здоровье детей» Изд-го дома «Первое сентября» <http://zdd.1september.ru/>

## Перечень аудиовизуальных средств

Видеозаписи игр.

Музыкальное сопровождение процесса обучения.

Кинофильм «Лапта». Режиссер: Николай Конюшев. 1988 г.

Видео ролики обучения игре в лапту: <http://www.youtube.com/watch?v=dkmcfgBNbp8>[http://minecraftnavideo.ru/play/A5YhLXGpFiU/lapta\\_fizra\\_sportblog\\_spetskora.html](http://minecraftnavideo.ru/play/A5YhLXGpFiU/lapta_fizra_sportblog_spetskora.html)

## Материально-техническое обеспечение модуля

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

№ п/п	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
1	Стойки для разметки игрового поля	Д
2	Бита для игры в лапту	К
3	Мяч для игры в лапту	К
4	Бутсы для игры в лапту	К
5	Кроссовки легкоатлетические	К
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	Д
7	Комплект конусов тренировочных	Д
8	Комплект фишек тренировочных	Д
9	Манишка для лапты	Д
10	Размер игрового поля 55х40 м	Д
11	Размер игрового поля в спортивном зале 25х12 м	Д

12	Скакалка гимнастическая	Д
13	Скамейка гимнастическая	Д
14	Чехол для переноса биты и мячей	Д























