Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия №6 им. Габдуллы Тукая»

Рассмотрено на заседании
методической комиссии
Протокол № 1
от «30» августа 2023г.
Руководитель МК /Тугбаева Е.С.

Принято на заседании
педагогического совета гимназии
Протокол № 2
от «31» августа 2023 г.

Утверждено
приказом №235
от «31» августа 2023г.
Директор /Г.Я.Ахметова/

Рабочая программа
Модуль «Лапта»
Программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования

Учитель (-я): Тугбаева Е. С.
Машковцев А. В.
Пашкина Л. А.
Прохорова А.С.

Ижевск,
2023/2024 учебный год

I. 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 «Лапта»;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

-развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

Преимущество Модуля заключается в том, что технологии вида спорта «Лапта» позволяют успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом.

В Модуле специфика лапты удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

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

Процесс реализации Модуля, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации.

Модуль «Лапта» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. п. 6 п.3 ст.28 Закона);

- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения, и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные

приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета «Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Модуль направлен на реализацию Концепции развития детско-юношеского спорта до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р) на обновление содержания образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с интересами детей, потребностями семьи, общества и государства; обеспечения условий для доступа детей к современным знаниям и технологиям в сфере детско-юношеского спорта, а также к современной спортивной инфраструктуре; реализации права на развитие личностного и профессионального самоопределения и самореализации детей в различных элементах системы детско-юношеского спорта; внедрения системы спортивной ориентации детей для занятий видом (видами) спорта.

Место модуля «Лапта» в учебном плане

Модуль разработан и может реализовываться на уроках физической культуры в 1-4, 5-9 и 10-11 классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации.

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

в 1-4-х классах – 136 часов, в 5 - 9-х классах – 170 часов, в 10-11 классах – 68 часов (всего 374 часа).

Содержание Модуля расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся по разделу «Знания по физической культуре и спорту на основе лапты» в каждом году обучения и формированию новых двигательных действий средствами лапты, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Предлагаемый Модуль можно успешно интегрировать со следующими разделами (модулями) программы «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование». Интеграция Модуля поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также
в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке и проведении спортивных мероприятий.

Также, учитель имеет возможность творчески использовать учебный материал Программы в разных частях урока по физической культуре с выбором различных технических элементов лапты с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой их интенсивности).

II. 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 приобретается, 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 3х3, 4х4); игра в лапту большими составами (игра 7х7, 8х8,9х9); 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.

Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования:

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

знание роли главных спортивных федераций по лапте, как общественных организаций; сильнейших спортсменов и тренеров в современной лапте;

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

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

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

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

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

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ лапты; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры лапта;

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

умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике ловли мяча стоя, в движении; техника выполнения передачи мяча различными способами; техника осаливания соперника (с дальнего, среднего и близкого расстояния); техника игры в нападении: подача мяча; техника ударов битой по мячу способом сверху, снизу и сбоку, способы держания биты (хват); техника приемов, позволяющие избежать осаливание;

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

знание характеристик внешних признаков утомления, осуществление самоконтроля и применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях лаптой; способность применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности;

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

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

знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту, умение проводить тестирование уровня физической и технической подготовленности юного спортсмена, сравнивать свои результаты с результатами других обучающихся;

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

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

знание истории развития современной игры лапты, определение места лапты в системе народных игр, этапы развития народной игры; перерождение игры из народной забавы в вид спорта; схожие виды спорта за рубежом;

знание современного состояния лапты в России; регионы России, развивающие лапту, команды - победители всероссийских соревнований;

способность аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач сборных команд страны;

умение анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (всероссийских, региональных); различать системы проведения соревнований по лапте, понимать структуру спортивных соревнований и физкультурных мероприятий по лапте среди различных возрастных групп и категорий участников;

понимание роли занятий лаптой как средства укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств; характеристика способов повышения основных систем организма и развития физических качеств;

способность планировать, организовывать и проводить самостоятельные тренировки по лапте с учетом применения способов самостоятельного освоения двигательных действий, подбора упражнений для развития основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;

владение и применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния;

знание и применение основ формирования сбалансированного питания при занятиях лаптой;

способность характеризовать и демонстрировать средства физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях лаптой;

владение навыками разработки и выполнения физических упражнений различной целевой и функциональной направленности, используя средства лапты, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

способность характеризовать и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки тактических приемов игроков в лапту;

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

моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, стандартных комбинаций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности; способность слаженно действовать и страховать партнеров при организации обороны при различных принципах защиты;

способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов, анализировать и находить способы устранения ошибок; проводить анализ собственной игры и игры команды соперников, выделять слабые и сильные стороны игры, делать выводы;

участие в соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры лапта; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;

соблюдение требований к местам проведения занятий лаптой, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), мест для самостоятельных занятий лаптой, в досуговой деятельности;

соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по лапте; знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий лаптой;

соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами лапты;

использование занятий по лапте для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;

способность проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке по лапте в соответствии с методикой; выявлять особенности в приросте показателей физической и технической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической и технической подготовленности;

способность соблюдать правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного уровня по лапте в качестве зрителя, болельщика («фаната»);

знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий «допинг» и «антидопинг».

III. 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.

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

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

специальных упражнений из лапты. Разминка и её роль на занятиях по лапте. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по лапте.

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

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

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

Тактика нападения.

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

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

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

Тактика защиты.

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

Групповые действия: взаимодействие двух, трех и более игроков при розыгрыше мяча после удара соперника; действия группы защитников передней линии (правый ближний, левый ближний, центральный) при ударах сверху (вправо и влево); действия игроков задней линии (правый дальний, левый дальний) при ударах сбоку (вправо и влево); взаимодействия подающего, центрального и правого (левого) дальнего защитника при

выполнении перебежки с линии дома; взаимодействие левого (правого) дальнего защитника, центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона; действия группы защитников (правая сторона, левая сторона) при пропуске мяча за боковую линию; взаимодействие игроков передней и задней линии при ударе «свечой»; взаимодействие игроков задней линии при осаливании перебежчиков; методика обучения.

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

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.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ЛАПТА»

Тематическое планирование модуля «Лапта» на уровне начального общего образования

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 качеств игрока 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 определений по лапте	*Знать, понимать, применять* термины и 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 занятий лаптой
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 во время 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. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	*Организовывать и проводить* подвижные игры. *Выполнять* игровые задания с битой и мячом. *Подготавливать* площадки для проведения подвижных игр. *Проявлять* самостоятельность в организации подвижных игр, в том числе специальной направленности с элементами лапты. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Проявлять* коммуникативные качества, *демонстрировать* стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. *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. *Готовить* места для проведения учебных занятий. *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. *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 для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития	*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

физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов	
Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке	*Характеризовать* показатели физической подготовки (общей и специальной). *Знать и выполнять* контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. *Проявлять* физические качества. *Оценивать* показатели физической подготовленности.
Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.	*Понимать* сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при 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 и 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 без предметов и с предметами на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК ГТО. *Демонстрировать* правильное выполнение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на развитие основных физических качеств в том числе входящих в программу ВФСК ГТО. *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. *Составлять и демонстрировать* организующие команды и приемы строевых упражнений; правильно выполнять двигательные действия из различных видов спорта. *Демонстрировать строевые* упражнения.

	Применять строевые упражнения в практической деятельности
Подвижные игры и различные 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 и утки»,	*Знать* и соблюдать правила и условия 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. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по лапте.	*Определять* роль и назначение разминки, *Различать* виды разминки перед занятием, перед соревнованиями. *Характеризовать* сходства и различия упражнений, *подбирать* упражнения и *применять* их перед занятиями физической культурой и занятиями лаптой. *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. *Знать и применять* средства восстановления организма после физической нагрузки. *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 различной интенсивности. *Измерять* показатели физического развития. *Измерять* показатели развития физических качеств. *Измерять* частоту сердечных сокращений. *Анализировать* личные показатели и корректировать нагрузку.
Технические элементы лапты Техника выполнения элементов из базовой подготовки игроков в лапту (мини-лапту). Основная стойка игрока в нападении и защите. Техника выполнения элементов из базовой подготовки игроков в лапту (мини-лапту): Основные способы передвижения игрока в лапту: бег; ходьба; прыжки; повороты; остановки. Ловля и передача мяча на месте; Удары битой по мячу способом сверху. Основы техники хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приёмы владения ими. Основы техники игры в защите - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите: передача, ловля, осаливание, осаливание неподвижной цели.	*Знать* технику выполнения базовых элементов лапты. *Уметь* выполнять простые элементы техники защиты и нападения; *Взаимодействовать* со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных). *Применять* навыки технического исполнения элементов и действий в игровой и соревновательной деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. *Выявлять* ошибки при выполнении технических приемов лапты, уметь анализировать причины их возникновения, исправлять их. *Соблюдать* дисциплину и правила безопасного поведения во время занятий лаптой. *Проявлять* заинтересованность и познавательный интерес к освоению технических элементов и действий в лапте.
Тактические элементы лапты Игровые упражнения с элементами лапты. Подводящие игры с элементами лапты (мини-лапты). Тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде;	*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; *Уметь* применять в играх освоенные простые тактические элементы.

быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Игра в мини-лапту малыми составами (игра 3х3, 4х4). Игра в лапту большими составами (игра 7х7, 8х8,9х9). Организация школьных соревнований по мини-лапте зимой и лапте летом.	*Демонстрировать* во время учебной и игровой деятельности простейшие тактические действия в парах, в тройках, во время игр с уменьшенным составом. *Осваивать* тактические действия с учетом игровых амплуа в команде. *Взаимодействовать* в парах, группах при выполнении тактических действий в лапте. *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. *Показывать* результаты не ниже среднего уровня, при выполнении нормативных требований ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). *Приобщаться* к регулярным занятиям физической культурой и лаптой, в частности, *вести* здоровый образ жизни.

Тематическое планирование модуля «Лапта» на уровне основного общего образования

Программное содержание	**Характеристика деятельности обучающихся**
Раздел 1. Знания о лапте 5-9 класс (10 часов) (в процессе практических занятий)	
Лапта в системе народных игр. Этапы развития народной игры. Перерождение игры из народной забавы в вид спорта. Схожие виды спорта за рубежом. Современное состояние лапты в РФ. Регионы РФ, развивающие лапту, команды - победители всероссийских соревнований.	*Уметь* анализировать различия и сходство команд по лапте разного уровня подготовки. *Перечислять* отечественные команды. *Знать* достижения отечественной сборной команды страны.
Требования безопасности при организации занятий лаптой.	*Соблюдать* требования безопасности при организации занятий лаптой.
Характерные травмы игроков в лапту и мероприятия по их предупреждению.	*Знать* классификацию травм, характерных для игроков в лапту. *Уметь* оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах.
Словарь терминов и определений.	*Владеть* понятийным аппаратом вида спорта «лапта» и применяют его в игре.
Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре. Официальные правила соревнований.	*Знать* особенности вида спорта лапта и мини-лапта, правила соревнований по виду спорта лапта, с учетом видов

	лапты; спортивные сооружения и инвентарь для игры в лапту. *Применять* правила соревнования и судейскую терминологию в игре. *Знать и уметь* показывать жесты судей по лапте.
Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основные функции судей; жесты судьи.	*Знать* основы технической подготовки при игре в защите и нападении. *Знать* и *понимать* жесты судьи. *Уметь показывать* жесты судьи.
Амплуа полевых игроков при игре в лапту	*Знать* амплуа полевых игроков при игре в лапту.
Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту	*Знать* классификацию физических упражнений. *Уметь* составить комплекс упражнений для развития физических качеств игроков в лапту. *Применять* комплекс упражнений для развития физических качеств игроков в лапту в вводно-подготовительной части урока и во время самостоятельных занятий лаптой.
Основные понятия о технических и тактических действиях в лапте, их названия и методика выполнения.	*Знать* классификацию техники и тактики лапты. *Характеризовать* технические и тактические приемы лапты. *Применять* технические и тактические приемы в играх с элементами лапты, в учебных, контрольных и соревновательных играх. *Владеть* методикой выполнения технических и тактических приемов в лапты.
Правила организации мест для занятий лаптой (параметры профессиональных площадок, в спортивном зале и игровом поле на открытой местности, необходимое оборудование и специализированный инвентарь).	*Знать* основные параметры площадок и их оборудование для игры в лапту; *Знать* правила техники безопасности на занятиях лаптой; *Готовить* мест для занятий лаптой, инвентарь и площадку для игры
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 5-9 класс (20 часов)	
Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика (фаната).	*Знать правила* безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика (фаната).
Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	*Применять* самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности. *Формулировать* роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. *Знать* первые внешние признаки утомления.

	Знать и применять 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.	*Знать и соблюдать* правила личной гигиены. *Уметь* подбирать спортивную одежду и обувь для занятий лаптой. *Знать и соблюдать* правила ухода за инвентарем и оборудованием. *Формулировать* необходимость ухода за спортивным инвентарем.
Правильное сбалансированное питание игроков в лапту.	*Знать* основы формирования сбалансированного питания игроков в лапту.
Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся**.**	*Сравнивать* свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся. *Уметь* выполнять учебные нормативы. *Подбирать и проводить* контрольные тестирования уровня общей физической, технической и тактической подготовленности в лапте.
Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.	*Заполнять* дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.
Раздел 3. Физическое совершенствование 5-6 класс (56 часов)	
Комплексы упражнений с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; повороты с мячом на месте; пр. упражнения;	*Знать* технику игровых действий и приемов с мячом, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; *Уметь* применять технику игровых действий и приемов с мячом; *Выявлять* и устранять типичные ошибки в упражнениях с мячом; *Уважительно* относиться к сопернику и управлять своими эмоциями.
Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости, пр.).	*Подбирать* общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для развития физических качеств. *Проводить общеразвивающие* упражнения без предметов и с предметами для развития физических качеств. *Уметь* выявлять ошибки при выполнении упражнений. *Демонстрировать* правильную технику выполнения общеподготовительных упражнений

	без предметов и с предметами для развития физических качеств
Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие.	*Знать* подвижные игры с элементами лапты; *Уметь* проводить подвижные игры с элементами лапты
Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала лапты. Разминка и её роль в уроке физической культуры.	*Уметь* подбирать упражнения для составления комплексов корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из лапты. *Знать* роль разминки в уроке физической культуры.
Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту: для развития быстроты движений и координации; для качества ловли мяча; гибкости; силы; выносливости; пр.	*Знать* технику выполнения специальных подготовительных упражнений. *Уметь* выявлять ошибки при выполнении упражнений. *Демонстрировать* правильную технику выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.
Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные на уровне начального общего образования.	*Знать* классификацию техники и тактики подготовки. *Демонстрировать* в образовательной деятельности технические приемы и тактические действия в лапте, изученные на уровне начального общего образования
Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки. Удары битой по мячу способом сверху. Подача мяча.	*Знать* терминологию техники нападения игры лапта. *Демонстрировать* правильную технику нападения игры лапта. *Находить и исправлять* ошибки при выполнении технических приемов нападения игры лапта. *Подбирать* упражнения для обучения техники нападения игры лапта. *Выполнять* изученные технические приёмы нападения лапты учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных играх.
Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низко. Передачи мяча: сверху, сбоку. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении.	*Знать* терминологию техники защиты игры лапта. *Демонстрировать* правильную технику защиты игры лапта. *Находить и исправлять* ошибки при выполнении технических приемов защиты игры лапта.

	Подбирать упражнения для обучения техники защиты игры лапта. *Выполнять* изученные технические приёмы защиты лапты учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных играх.
Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. 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 находящегося: за линией дома, за линией кона. Действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании. Методика обучения. Групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных положениях); командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке	*Знать и демонстрировать* индивидуальные, групповые и командные действия в тактике нападения. *Уметь* оценивать ситуации и своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча в игре. Эффективно *использовать* изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. *Уметь* выбирать из нескольких возможных решений создаваемых игровых ситуаций наиболее правильное и рациональное использование изученных тактических действий. Взаимодействовать с партнерами по команде при организации атаки с использованием различных тактических систем. *Знать и моделировать* тактические действия нападения в учебной и игровой деятельности. *Осваивать* тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; умения быстро переключаться в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. *Взаимодействовать* в парах, группах при выполнении тактических действий в лапте. *Общаться* во время учебной и игровой деятельности, выстраивая стратегию и тактику игры лапта. *Проявлять* заинтересованность и познавательный интерес к освоению тактических основ лапты.
Тактика защиты: Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону; страховке своих партнеров при ударе сверху; выборе места для того, чтобы осалить перебежчика; переосаливании; перебежках нападающих.	*Знать и демонстрировать* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. *Уметь* своевременно занимать наиболее выгодные позиции, страховать партнеров, применять отбор мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки, взаимодействовать в обороне при

Действия подающего при выносе мяча за линию дома. Методика обучения. Групповые действия. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия различным комбинациям. Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите.	выполнении противником стандартных комбинаций. *Организовывать* противодействия различным комбинациям. *Организовывать* оборону в различных игровых ситуациях. *Знать* и моделировать тактические действия в защите в учебной и игровой деятельности. *Осваивать* тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; умения быстро переключаться в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. *Планировать* тактику защиты при различных игровых ситуациях. *Общаться* во время учебной и игровой деятельности, выстраивая стратегию и тактику игры лапты. *Проявлять* заинтересованность и познавательный интерес к освоению тактических основ лапты.
Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке игроков в лапту. Участие в соревновательной деятельности	*Соблюдать* правила игры в лапту в процессе соревновательной деятельности. *Уважать* товарищей по команде.
Раздел 3. Физическое совершенствование 7-9 класс (84 часа)	
Комплексы упражнений с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; повороты с мячом на месте; прочие упражнения.	*Знать* технику игровых действий и приемов с мячом, варьировать ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности; *Уметь* применять технику игровых действий и приемов с мячом; *Выявлять* и устранять типичные ошибки в упражнениях с мячом;
Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся:	*Знать* требования к тестированию общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся. *Уметь* правильно выполнять тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.
Комплексы специально-подготовительных упражнений, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту: для развития быстроты	*Знать* технику выполнения специальных подготовительных упражнений;

движений и координации; для качества ловли мяча; гибкости; силы; выносливости; пр. Специальная физическая подготовка.	*Уметь* выявлять ошибки при выполнении упражнений; *Взаимодействовать* в коллективе сверстников при выполнении эстафет, иных групповых специальных упражнений. *Подбирать* специально-подготовительные упражнения для специальной физической подготовки.
Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. Подача мяча.	*Знать* терминологию техники нападения игры лапта. *Демонстрировать* правильную технику нападения игры лапта. *Находить и исправлять* ошибки при выполнении технических приемов нападения игры лапта. *Подбирать* упражнения для обучения техники нападения игры лапта. *Выполнять* изученные технические приёмы нападения лапты учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных играх.
Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу. Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Бросок способом сверху, сбоку.	*Знать* терминологию техники защиты игры лапта. *Демонстрировать* правильную технику защиты игры лапта. *Находить и исправлять* ошибки при выполнении технических приемов защиты игры лапта. *Подбирать* упражнения для обучения техники защиты игры лапта. *Выполнять* изученные технические приёмы защиты лапты учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных играх.
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. Групповые действия. Взаимодействия двух, трех и более	*Знать и демонстрировать* индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Эффективно *использовать* изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. *Уметь* выбирать из нескольких возможных решений, создаваемых игровых ситуаций наиболее правильное и рациональное использование изученных тактических действий. *Знать и моделировать* тактические действия нападения в учебной и игровой деятельности.

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. Методика обучения. Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке 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: а) преимущественное использование игроками ударов сверху; б) преимущественное использование нападающими ударов сверху и «свечой»; в) 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.	*Осваивать* тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; умения быстро переключаться в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. *Взаимодействовать* в парах, группах при выполнении тактических действий в лапте. *Планировать* тактику атаки, быстрой атаки при различных игровых ситуациях. *Общаться* во время учебной и игровой деятельности, выстраивая стратегию и тактику игры лапты. *Проявлять* заинтересованность и познавательный интерес к освоению тактических основ лапты.
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	*Знать и демонстрировать* индивидуальные, групповые и командные защитные действия. *Уметь* своевременно занимать наиболее выгодные позиции, страховать партнеров, применять отбор мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки, взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций.

линией кона; перебежках нападающих. Действия подающего при выносе мяча за линию дома. 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). Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите. Системы игры. 1-2-1-2; 1-3-2; 1-2-2-1 (ознакомление). 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.	*Организовывать* противодействия различным комбинациям. *Знать* и моделировать тактические действия в защите в учебной и игровой деятельности. *Осваивать* тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; умения быстро переключаться в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. *Планировать* тактику защиты; защитных действий при различных игровых ситуациях. *Общаться* во время учебной и игровой деятельности, выстраивая стратегию и тактику игры лапты. *Проявлять* заинтересованность и познавательный интерес к освоению тактических основ лапты.
Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке игроков в лапту. Участие в соревновательной деятельности.	*Соблюдать* правила игры в лапту в процессе соревновательной деятельности. *Уважать* товарищей по команде. *Уметь* взаимодействовать с игроками. *Использовать* игру в лапту как средство активного отдыха.

Тематическое планирование модуля «Лапта» на уровне среднего общего образования (10-11 классы)

Программное содержание	**Характеристика деятельности обучающихся**
10 -11 класс	
Раздел 1. Знание о лапте (6 часов) (в процессе практических занятий)	
История российской лапты с древних времен. История развития мини- лапты. Характеристика вида спорта лапта и особенности мини-лапты.	*Раскрывать* историю развития российской лапты с древних времен; историю развития мини-лапты; особенности лапты и мини-лапты как современного российского вида спорта. *Уметь* характеризовать вид спорта лапта.
Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Статус спортивных соревнований. Календарь проведения соревнований. Требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов в лапте. Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте. Официальные правила соревнований по лапте	*Знать* место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации; статус спортивных соревнований; требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов в лапте; характеристику региональной федерации по лапте; сильнейших спортсменов и тренеров в современной лапте. *Формулировать и обобщать* роль и основные функции спортивных федераций по лапте, как общественных организаций. параметры площадок и их оборудование для игры в лапту и мини-лапту.
Официальный календарь соревнований (всероссийских, региональных).	*Обобщать* знания о достижениях команд страны по лапте. *Анализировать* результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (всероссийских, региональных).
Требования безопасности при организации занятий лаптой. Характерные травмы игроков в лапту и мероприятия по их предупреждению.	*Соблюдать* требования безопасности при организации занятий лаптой. *Знать* классификацию травм, характерных для игроков в лапту. *Уметь* оказывать первую медицинскую помощь при легких травмах.
Положительное влияние занятий лаптой на разностороннее развитие, двигательную активность, психологическую устойчивость, физическую выносливость, а также коммуникативные качества характера человека.	*Знать* о положительном влиянии занятий лаптой на разностороннее развитие, двигательную активность, психологическую устойчивость, физическую выносливость, а также коммуникативные качества характера человека.

	Применять средства лапты для разностороннего развития.
Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье. Возможности организации занятий лаптой во время досуга. Правила безопасности на занятиях физической культурой и спортом (в том числе, лаптой), гигиенические требования к организации этих занятий. Лапта, как действенное средство укрепления здоровья, подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО и к службе в Вооруженных Силах страны, формирования навыков собственной безопасности в экстремальных ситуациях современного мегаполиса. Первая доврачебная помощь при легких травмах.	*Знать* о пагубном влиянии вредных привычек на организм человека. *Характеризовать* способы профилактических мероприятий предупреждению пагубного влияния вредных привычек на организм человека; *Применять* правила техники безопасности на занятиях физической культурой и спортом (лапта в том числе); *Использовать* средства лапты для укрепления здоровья, подготовки к сдаче норм ВФСК ГТО и к службе в Вооруженных Силах страны *Оказывать* первую доврачебную помощь при легких травмах.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (10 часов)	
Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и состоянием здоровья. Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения. Личный «Дневник развития и здоровья». Антидопинговое поведение.	*Подбирать* упражнения с элементами лапты для развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки. *Самостоятельно вести* и анализировать данные личного «Дневника развития и здоровья». *Применять* основные правила планирования режима дня; *Организовать* самостоятельные занятия по *лапте* *Составлять* индивидуальный план самостоятельных занятий и комплексы упражнений по коррекции осанки, веса и телосложения. *Подбирать* дозировку интенсивности физических нагрузок в соответствии с индивидуальными особенностями развития, физической подготовленностью и состоянием здоровья на конкретный момент занятия. *Соблюдать* антидопинговое поведение
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой.	*Знать и соблюдать* правила личной гигиены. *Уметь* подбирать спортивную одежду и обувь для занятий лаптой. *Формулировать* необходимость соблюдения правил личной гигиены.

Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Правильное сбалансированное питание игроков в лапту	*Знать и соблюдать* правила ухода за инвентарем и оборудованием *Знать* основы формирования сбалансированного питания игроков в лапту. *Формулировать* необходимость ухода за спортивным инвентарем.
Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.	*Знать* классификацию физических упражнений. *Подбирать* подготовительные упражнения для составления комплексов различной направленности. *Составлять и выполнять* индивидуальный комплекс упражнений различной направленности. *Демонстрировать* правильную технику при выполнении комплексов упражнений различной направленности.
Тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту.	*Знать* контрольные упражнения для определения уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту. *Сравнивать* своими результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся *Проводить* тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту. *Характеризовать* основные показателями развития физических качеств и состояния здоровья.
Раздел 3. Физическое совершенствование (52 часа)	
Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости).	*Знать* технику выполнения упражнения и демонстрировать правильную технику выполнения упражнений для развития физических качеств. *Уметь* выявлять и устранять ошибки при выполнении упражнений. *Определять* эффективность подобранных упражнений. *Подбирать* средства восстановления организма после физической нагрузки
Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.	*Знать и подбирать* упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки; *Демонстрировать* правильную технику выполнения универсальных физических упражнений. *Самостоятельно составлять* и реализовывать индивидуальный план занятий физическими упражнениями с

	учётом индивидуальной физической подготовленности и уровня здоровья.
Совершенствование технических приемов и тактических действий по лапте, изученных на уровне основного общего образования.	*Знать* основы технической и тактической подготовки. *Демонстрировать* в образовательной деятельности технические приемы и тактические действия из лапты, изученные на уровне основного общего образования.
Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой. 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.	*Знать* терминологию техники нападения игры лапта. *Демонстрировать* правильную технику нападения игры лапта. *Находить и исправлять* ошибки при выполнении технических приемов нападения игры лапта. *Подбирать* упражнения для обучения техники нападения игры лапта. *Выполнять* изученные технические приёмы нападения лапты учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных играх.
Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку.	*Знать* терминологию техники защиты игры лапта. *Демонстрировать* правильную технику защиты игры лапта. *Находить и исправлять* ошибки при выполнении технических приемов защиты игры лапта. *Подбирать* упражнения для обучения техники защиты игры лапта. *Выполнять* изученные технические приёмы защиты лапты учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных играх.
Совершенствование тактики игры в нападении: - 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. - групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных	*Знать и демонстрировать* индивидуальные, групповые и командные действия в тактике нападения. *Уметь* оценивать ситуации и своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча в игре. Эффективно *использовать* изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. *Уметь* выбирать из нескольких возможных решений, создаваемых игровых ситуаций наиболее правильное и рациональное использование изученных тактических действий. *Знать и моделировать* тактические действия нападения в учебной и игровой деятельности. *Осваивать* тактические действия с учетом игровых амплуа в команде.

положениях); групповые перебежки после удара за линию дома; взаимодействия бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде); взаимодействие нападающего, бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона. - командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке.	*Планировать* тактику атаки при различных игровых ситуациях. *Развивать* специальные качества игроков в лапту: ориентироваться на поле, быстро переключаться от одного действия к другому; видеть своих членов команды и соперников; предугадывать действия своих членов команды (игроков) и игроков команды соперника. *Общаться* во время учебной и игровой деятельности, выстраивая стратегию и тактику игры лапта. *Проявлять* заинтересованность и познавательный интерес к освоению тактических основ лапты.
Совершенствование тактики игры в защите: - 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. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки. -Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия различным комбинациям. Создания численного превосходства в обороне. Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях (позиционная оборона, против быстрой атаки), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите,	*Знать и демонстрировать* индивидуальные, групповые и командные защитные действия. *Уметь* своевременно занимать наиболее выгодные позиции, страховать партнеров, применять осаливание изученным способом в зависимости от игровой обстановки, взаимодействовать в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. *Знать* и моделировать тактические действия в защите в учебной и игровой деятельности. *Осваивать* тактические действия с учетом игровых амплуа в команде. *Планировать* тактику защиты; защитных действий при различных игровых ситуациях. *Общаться* во время учебной и игровой деятельности, выстраивая стратегию и тактику игры лапта. *Проявлять* заинтересованность и познавательный интерес к освоению тактических основ лапты.

расположение и взаимодействие игроков при игре в неравно численных составах в и (игра в численном меньшинстве).	
Основы специальной психологической подготовки в лапте: психологические качества; психологическая устойчивость; сбивающие факторы; эмоции; психофизиологические функции; самовнушение; аутогенная тренировка; релаксация.	*Знать* психологические качества присущие игрокам в лапту и методы регуляции психологических состояний. *Уметь* регулировать психологическое состояние. *Демонстрировать* технику проведения аутогенной тренировки и использования дыхательной гимнастики. *Выполнять* изученные приёмы психологической регуляции в учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных играх.
Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке игроков в лапту. Участие в соревновательной деятельности.	*Соблюдать* правила игры в лапту в процессе соревновательной деятельности. *Знать и выполнять* основные жесты судей. *Проявлять* толерантность во время игровой и соревновательной деятельности. *Уметь* взаимодействовать с игроками. *Использовать* игру в лапту как средство активного отдыха. *Осуществлять* судейство учебных игр.

V. Поурочное планирование
1-4 классы

№ п/п	Тема занятия	Дата изучения		Формы деятельности	Примечание
		по плану	по факту		
Раздел 1. Знание о лапте					
1	История возникновения и развития лапты и мини-лапты в России.			Беседа, обсуждение	
2	Лапта как средство физического воспитания			Обсуждение, практикум,	
3	Комплексы упражнений для развития физических качеств игрока в лапту			Практика .	
4	Гигиена и самоконтроль при занятиях лаптой			Беседа, обсуждение	
5	Основные правила соревнований игры лапта			Беседа.	
6	Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.			Беседа	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
7	Способы самоконтроля за физической нагрузкой			Урок-практикум.	
8	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием по лапте			Беседа, практика	
9	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде			Беседа, обсуждение	

	и обуви для занятий лаптой				
10	Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.			Практика	
11	Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.			Практика	
12	Основы организации самостоятельных занятий лаптой со сверстниками			Беседа, обсуждение практикум.	
13	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов			Беседа, осуждение	
14	Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики			Обсуждение, урок-практикум, моделирование.	
15	Составление комплексов различной направленности: корригирующей гимнастики с элементами лапты;			Обсуждение урок-практикум, моделирование.	
16	Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке			Практика	
17	Контрольно-тестовые			Практика	

	упражнения по общей и специальной физической подготовке				
18	Основы анализа собственной игры			Беседа, обсуждение.	
Раздел 3. Физическое совершенствование					
19	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами			Практика	
20	Физические упражнения и двигательные действия общеразвивающего характера			Практика	
21	Подвижные игры и различные упражнения «Попрыгаем вместе»,			Практика	
22	Подвижные игры и различные упражнения «Метко в цель»			Практика	
23	Подвижные игры и различные упражнения «Охотники и утки»			Практика	
24	Упражнения на развитие физических качеств			Практика	
25	Правила безопасности во время занятий лаптой (мини-лаптой)			Беседа	
26	Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по лапте.			Практика	

27	Технические элементы лапты			Беседа, практика	
28	Технические элементы лапты			Беседа, практика	
29	Тактические элементы лапты			Беседа, практика	
30	Тактические элементы лапты			Практика	
31	Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом			Практика	
32	Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом			Практика	
33	Участие в соревновательной деятельности.			Практика	
34	Участие в соревновательной деятельности.			Практика	

Поурочное планирование
5-6 классы

№ п/п	Тема занятия	Дата изучения		Формы деятельности	Примечание
		по плану	по факту		
Раздел 1. Знание о лапте					
1	Лапта в системе народных игр			Беседа, обсуждение	
2	Требования безопасности при организации занятий лаптой.			Беседа, обсуждение	
3	Словарь терминов и определений.			Беседа, обсуждение	
4	Разновидности лапты. Официальные			Беседа, обсуждение	

	правила соревнований.				
5	Состав судейской коллегии. Амплуа полевых игроков при игре в лапту			Беседа	
6	Правила организации мест для занятий лаптой.			Беседа	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
7	Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте			Урок-практикум.	
8	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности			Беседа, практика	
9	Средства восстановления организма после физической нагрузки.			Беседа, обсуждение	
10	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой.			Практика	
11	Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.			Практика	
12	Правильное сбалансированное питание игроков в лапту			Беседа, обсуждение практикум.	
13-15	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и			Обсуждение, урок-практикум, моделирование.	

	состояния здоровья.				
16-18	Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями			Практика	
Раздел 3. Физическое совершенствование					
19	Комплексы упражнений с мячом.			Практика	
20	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств			Практика	
21	Подвижные игры с элементами лапты: «Баскетбол с теннисным мячом»			Практика	
22	Подвижные игры с элементами лапты: «Перестрелки»			Практика	
23	Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала лапты.			Практика	
24	Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту			Практика	
25	Технические приемы действия в лапте			Практика	

26	Тактические действия в лапте			Беседа	
27	Техника нападения.			Практика	
28	Техника защиты.			Практика	
29	Тактика нападения.			Беседа, обсуждение	
30	Тактика защиты.			Беседа, обсуждение	
31-34	Учебные игры в лапту.			Практика	

Поурочное планирование
7-9 классы

№ п/п	Тема занятия	Дата изучения		Формы деятельности	Примечание
		по плану	по факту		
Раздел 1. Знание о лапте					
1	Лапта в системе народных игр			Беседа, обсуждение	
2	Требования безопасности при организации занятий лаптой.			Беседа, обсуждение	
3	Словарь терминов и определений.			Беседа, обсуждение	
4	Разновидности лапты. Официальные правила соревнований.			Беседа, обсуждение	
5	Состав судейской коллегии. Амплуа полевых игроков при игре в лапту			Беседа	
6	Правила организации мест для занятий лаптой.			Беседа	
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
7	Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте			Урок-практикум.	

8	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности			Беседа, практика	
9	Средства восстановления организма после физической нагрузки.			Беседа, обсуждение	
10	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой.			Практика	
11	Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.			Практика	
12	Правильное сбалансированное питание игроков в лапту			Беседа, обсуждение практикум.	
13-15	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.			Обсуждение урок-практикум, моделирование.	
16-18	Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями			Практика	
Раздел 3. Физическое совершенствование					
19	Комплексы упражнений с мячом.			Практика	
20	Комплексы специально-			Практика	

	подготовительных упражнений, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту.				
21	Техника нападения.			Практика	
22	Техника защиты.			Практика	
23	Бросок способом сверху, сбоку.			Практика	
24-25	Тактика нападения.			Практика	
26	Тактика защиты: Индивидуальные действия.			Беседа	
27	Тактика защиты: Индивидуальные действия.			Практика	
28-29	Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом			Практика	
30	Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке игроков в лапту			Практика	
31-33	Учебные игры в лапту.			Практика	
34	Участие в соревновательной деятельности.			Практика	

VI. 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.

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

20. Костарев А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в русской лапте: монография / А.Ю. Костарев. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2001. –104 с.

21. Костарев А.Ю. Русская лапта: учебно-методическое пособие / А.Ю. Костарев, Р.Р. Ягофаров. – Уфа: Восточный университет, 2004. –104 с.

22. Костарев А.Ю. Соревновательная деятельность высококвалифицированных спортсменов – игроков в русскую лапту: монография / А.Ю. Костарев. – М.: Советский спорт, 2004. – 224 с.

23. Костарев А.Ю., Красулина Н.А., Греб А.В. Программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту для всех направлений подготовки по программам специалитета и бакалавриата / А.Ю. Костарев, Н.А. Красулина, А.В. Греб. – Уфа: УГНТУ, 2020. – 127 с.

24. Костарев А.Ю., Тиссен, П.П., Сенов, И.В. Русская лапта в школе: теоретико-методическое обеспечение (учебно-методическое пособие) / А.Ю Костарев, П.П. Тиссен, И.В. Сенов. – Оренбург: «Детство», 2010. - 84 с.

25. Лапта: учеб. пособие / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Сибай: Изд-во Сибайского ин-та БГУ, 1999. – 111 с.

26. Лебедев А.Д. Мини-лапта: учебно-методическое пособие / А. Д. Лебедев, С. Л. Агеев. – Оренбург: ФГБОУ ВО «ОГПУ», 2022.- 70 с.

27. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.

28. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 класс / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.

29. Лях В.И. Физическая культура: 8-9 класс. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. – 256 с.

30. Матвеев А.П. Физическая культура: 1, 2, 3, 4, 5, 6-7, 8-9 классы /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение.

31. Погадаев Г. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы. / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – Москва: Дрофа, 2009. – 112 с.

32. Щемелинин В.И. Учебно-тренировочные занятия соревновательно-игровой направленности по мини-лапте. / В.И. Щемелинин, Л.Г. Гусев– Уфа: БИФК, 2011. - 88 с.

Интернет- ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
2. Федерация русской лапты России www.ruslapta.ru
3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru
4. Теория и методика физического воспитания и спорта www.fizkulturaisport.ru
5. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
6. Спорт и здоровье 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.fizkult-ura.ru/ ФизкультУРА

10. Газета «Здоровье детей» Изд-го дома «Первое сентября http://zdd.1september.ru/
11. Газета «Спорт в школе» Изд-го дома «Первое сентября» http://spo.1september.ru/
12. Утренняя гимнастика: Лекции для студентов и не только http://www.karina-kazak.narod.ru/phisiol/lectures/lec1/content.html
13. Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры): Методические указания http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf\
14. Уроки здоровья http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm
15. Игры с элементами спортивных http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
16. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/podborka_dlia_doshkol_nikov_ighry_s_eliemientami_sportivnykh_ighr
17. Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады http://eidos.ru/olymp/sports/
18. Журнал «Физкультура и спорт» http://www.fismag.ru/
19. Олимпийская энциклопедия http://www.olimpizm.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=dkmcfgBNbp8http://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

VII. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Краткий словарь терминов

Аут - положение, когда мяч "выходит из игры", т.е. вылетает за пределы установленной правилами игровой площадки.

Бита - спортивный снаряд, которым игроки в лапте отбивают поданный мяч. Бита должна быть цельнодеревянной, без дополнительной обмотки, длиной 60-110 см, диаметром не более 5 см ±2 мм. Диаметр рукоятки биты должен быть не менее 2,5 см.

Боковые линии - линии, расположенные по длинным сторонам игровой площадки.

Действительный удар - мяч после удара нападающего выбит на игровое поле за пределы штрафной линии, или коснувшись поля, вылетел за боковую линию, а также вылетел за линию кона между флажками.

Желтая карточка - карточка желтого цвета, которой судья предупреждает игрока за неспортивное поведение или нарушение правил соревнований.

Жеребьевка - способ, помогающий определить, какая из команд может первой начать игру или имеет право выбрать площадку.

Жест судьи - движения рук, которыми судья демонстрирует факт нарушения правил или дальнейшее продолжение игры.

Задержание мяча - это прием, позволяющий защитнику остановить мяч, летящий с большой скоростью, после удара сверху любым способом.

Зоны игровой площадки - подразделение игровой площадки на пять основных частей, именуемых зонами.

Замена игроков - ситуация, когда тренер заменяет играющих на площадке одного или нескольких игроков запасными игроками.

Защита - организованные технико-тактические действия игроков, с помощью которых защитники не дают нападающим совершить полные перебежки.

Защитник - игрок, основная функция которого - помешать нападающему совершить полную перебежку.

Контрольная линия – линия, ограничивающая "штрафную зону", расположенную в десяти метрах от линии дома.

Красная карточка - карточка красного цвета, показываемая судьей, которая означает, что спортсмен до конца игры удаляется с площадки за неспортивное поведение.

Лапта – двухсторонняя командная спортивная игра, которая проводится на прямоугольной игровой 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 пробежку, приносит своей команде очки. Цель другой команды – не дать соперникам сделать перебежки, осаливанием мячом и поймать больше «свечей».

Ловля мяча - прием, который обеспечивает возможность овладеть мячом и осуществить с ним дальнейшие действия. Ловля мяча подразделяется на: ловлю после передачи (выполняемой партнером); ловлю после удара (выполненного нападающим команды соперников). Мяч может быть пойман с лета или после отскока от площадки. Защитник может ловить мяч одной или двумя руками.

Линия дома - линия, ограничивающая игровую площадку, определяет начало перебежки нападающими и выноса мяча из игры.

Линия кона - линия, ограничивающая игровую площадку, определяет завершение и начало перебежек.

Мини-лапта - игра в лапту на уменьшенной площадке размером длиной 23-40 метров и шириной 15-20 метров, в основном проводится в закрытых помещениях.

Мяч - игра проводится теннисным мячом, окружность 20 см, вес 60 г.

Нападение - организованные технико-тактические действия игроков с целью перебежать игровое поле.

Нападающий - игрок, основная функция которого произвести точный удар битой по мячу, а также совершить полную перебежку с линии дома до линии кона и обратно.

Недействительный удар - засчитывается нападающему в случае:

непопадания битой по мячу; если мяч после удара улетает в аут; мяч не долетает до контрольной линии; бита вылетает на игровую площадку.

Обманный удар - удар, выполняемый нападающим с целью введения в заблуждение игроков защиты. Обманные удары характеризуются изменением исходного положения бьющего, путем выполнения передвижений и смещения центра тяжести до нанесения удара по мячу.

Осаливание - прием, позволяющий команде защиты, после точного броска мячом защитника в перебежчика, перейти играть в нападении. С помощью осаливания команда получает право играть в нападении, все остальные приемы защиты направлены на создание условий для успешного осаливания соперника. Игрок, совершающий перебежку считается осаленным, если его коснется в пределах игрового поля мяч, брошенный в него любым игроком защиты.

Очки - показатель результативности команды. Защитники приносят 1 очко своей команде при ловле мяча слета. Нападающие получают 2 очка за полную перебежку оставшись при этом не осаленным.

Перебежка - передвижение игрока нападения с линии дома до линии кона или наоборот.

Подача мяча - технический прием нападающего. Подача мяча проводится одним из игроков нападения открытой ладонью над кругом подачи на высоту, указанную нападающим. В момент подачи мяча, нападающий и подающий игроки располагаются на площадке подающего у круга подачи.

Полная перебежка - передвижение нападающего с линии дома до линии кона, и возвращение к линии дома, не дожидаясь удара партнера (дается 2 очка).

Передача мяча – технический прием защитников, самый быстрый способ перемещения мяча по площадке, основной прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров.

Переосаливание - ответное осаливание, производимое игроками нападения.

Перемещение игроков - технический прием, существенно влияющих на мастерство игроков в лапту и точность их действий. Основными требованиями при перемещениях являются быстрота, своевременность и целесообразность применяемых приемов. Для перемещения по игровому полю, игрок в лапту использует ходьбу, бег, прыжки, остановки и падения.

Площадка очередности - предназначена для ожидания игроками очередности удара по мячу.

Площадка подающего - предназначена для подачи мяча и произведения удара по нему. Площадка подающего расположена в центре линии дома. Ширина площадки 3 м, в центре, на расстоянии 50 см от линии дома, диаметром 50 см, чертится круг подачи.

Пригород - место, откуда совершаются перебежки игроками, выполнившими удары по мячу.

Приемы, позволяющие избежать осаливание - это система разнообразных приемов, прыжков, кувырков, совершаемых нападающими с целью увернуться от мяча, т.е. не быть осаленным.

Самоосаливание. Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и возвратился обратно, не добежав до линии кона (линия дома), или при перебежке наступил хотя бы одной ногой на боковую линию.

Свеча - пойманный мяч с лета игроком защиты, после удара нападающего.

Скамейка запасных - скамейка, на которой во время игры находятся игроки команды, не находящиеся в данный момент на поле, удаленные игроки, готовые выйти на замену, а также официальные представители.

Смена площадок - игроки защиты меняются местами с игроками нападения.

Стойка - положение игрока, постоянно готового выполнять различные действия на площадке. Защитник должен находится в устойчивом положении на слегка согнутых ногах, и быть готовым к дальнейшим действиям, связанным с ловлей мяча и выходом на удобную позицию. Нападающий готовый для начала перебежки.

Спорный мяч - игровой момент, когда судьи в поле по-разному оценивают нарушение правила.

Судья-информатор - судья, информирующий команды и зрителей о составах команд, забитых голах, удалении игроков с поля и т. д.

Судья-секретарь - судья, ведущий протокол игры.

Судья-хронометрист - судья, фиксирующий время игры, продолжительность минутных перерывов, добавленное время.

Тактика игры – предусматривает индивидуальные, групповые и командные действия, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

Техника игры - совокупность специальных приемов и действий в зависимости от конкретных условий и индивидуальных способностей игроков.

Удары битой по мячу – один из самых сложных технических элементов для игроков в лапту. Чтобы точно и сильно производить удары по мячу игрок должен обладать высокой техникой владения битой, зрительной ориентаций, гибкостью тела и достаточной мышечной силой.

Удар битой по мячу сбоку - выполнение удара нападающим, целью которого является намерение послать мяч к линии кона.

Удар битой по мячу «свечей» - выполнение удара нападающим целью которого является намерение послать мяч как можно выше и ближе к контрольной линии.

Удар битой по мячу сверху - выполнение удара нападающим, целью которого является намерение послать мяч в ближние зоны.

Штрафная зона - предназначена для определения действительности удара по мячу.

Хват - умение правильно держать мяч или биту в руке. Хват мяча должен быть естественным, при этом пальцы накладываются поперек швов. Держать мяч нужно не напрягая пальцев, только чтобы не уронить мяч. Мяч можно также удерживать и без захвата пальцами. Хват биты может быть прямым и обратным.

Приложение 2

Методика оценивания результатов обучающихся по учебному предмету «Физическая культура» (модуль «Лапта»)

Предметом проверки и оценивания успеваемости по учебному предмету «Физическая культура» является освоение обучающимися учебного модуля «Лапта» с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о лапте», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование». При этом выявляется полнота и глубина знаний теоретических сведений, степень освоения физических упражнений для самостоятельной деятельности и двигательных действий, характерных для лапты в объеме изучаемых требований, по 5- бальной оценке по общим дидактическим критериям.

1. Оценивание успеваемости на предмет освоения учебного раздела «Знания по лапте»:

«Отлично» - 5, требования к оценке:
развернутый устный ответ на поставленный вопрос о значении лапты, как средства развития определенных физических качеств человека; логичное изложение знаний о лапте и мини- лапте как виде спорта, знание основных правил игры, ее отличия от других видов спорта, знание терминологии лапты, без дополнительных вопросов учителя, помогающих сформулировать ответ по теме;

«Хорошо» - 4, требования к оценке:
устный ответ на поставленный вопрос с незначительным нарушением логики изложения о значении лапты, как средства развития определенных физических качеств человека; изложение знаний о лапте и мини- лапте как виде спорта, незначительные ошибки в описании основных правил игры, незначительные ошибки в терминологии, с дополнительным вопросом учителя, помогающим сформулировать ответ по теме;

«Удовлетворительно» - 3, требования к оценке:
устный ответ на поставленный вопрос с нарушением логики изложения о значении лапты, как средства развития определенных физических качеств человека; недостаточные знания о лапте и мини- лапте как виде спорта, многочисленные ошибки в описании основных правил игры, многочисленные ошибки в терминологии, с 2-3 дополнительными вопросами учителя, помогающими сформулировать ответ по теме.

2. Оценивание успеваемости на предмет освоения учебного раздела «Способы самостоятельной деятельности»:
«Отлично» - 5, требования к оценке:
- развернутый устный ответ на поставленный вопрос о правилах личной гигиены, правилах ухода за спортивным инвентарем по лапте, о содержании физических упражнений для включения в план самостоятельных занятий;
-демонстрация практических навыков в выполнении нескольких (на выбор) физических упражнений из плана самостоятельных занятий, без замечаний учителя к их выполнению;

«Хорошо» - 4, требования к оценке:
- устный ответ, с незначительным нарушением логики изложения на поставленный вопрос о правилах личной гигиены, правилах ухода за спортивным инвентарем по лапте, незначительные затруднения в формулировке содержания физических упражнений для включения в план самостоятельных занятий;
- демонстрация практических навыков в выполнении нескольких (на выбор) физических упражнений из плана самостоятельных занятий, с замечаниями учителя по их выполнению;

«Удовлетворительно» - 3, требования к оценке:
- устный ответ с нарушением логики изложения на поставленный вопрос о правилах личной гигиены, правилах ухода за спортивным инвентарем по лапте, значительные затруднения в формулировке содержания физических упражнений для включения в план самостоятельных занятий;
- затруднения в демонстрации практических навыков в выполнении одного (на выбор) физического упражнения, с замечаниями учителя к его выполнению.

3. Оценивание успеваемости на предмет освоения учебного раздела «Физическое совершенствование», производится путем оценивания практического выполнения учащимися технических элементов лапты.

3.1. Выполнение, из площадки подающего, ударов битой по мячу способом «сверху» во 2-ю и 3-ю зону. Количество ударов определяет учитель с учетом этапа обучения:

«Отлично» - 5, требования к оценке:
все произведенные удары результативны, когда мяч после удара перелетает контрольную линию, не улетает за боковую линию («аут»);

«Хорошо» - 4, требования к оценке:
результативны 70 процентов произведенных ударов, когда мяч после удара перелетает контрольную линию, не улетает за боковую линию («аут»);

«Удовлетворительно» - 3, требования к оценке:
результативны 50 процентов произведенных ударов, когда мяч после удара перелетает контрольную линию, не улетает за боковую линию («аут»).

3.2. Подача мяча в круг подачи. Учащийся располагается в площадке подающего, рядом к кругу подача. После подачи мяча на высоту не менее 2 метров мяч должен попасть в круг подача. Количество подач определяет учитель с учетом этапа обучения:

«Отлично» - 5, требования к оценке:
все произведенные подачи результативны, мяч всегда попадает в круг подачи;

«Хорошо» - 4, требования к оценке:
результативны 70 процентов произведенных подач мяча, когда мяч попадает в круг подач;

«Удовлетворительно» - 3, требования к оценке:
результативны 50 процентов произведенных подач мяча, когда мяч попадает в круг подач.

3.3. Ловля мяча после передачи партнера. Учащиеся располагаются в 10 метрах друг от другу, один передает другому мяч с разными направлениями (напрямую, влево, вправо, вверх, вниз). Количество передач и направление полета мяча определяет учитель с учетом этапа обучения:

«Отлично» - 5, требования к оценке:
все произведенные передачи мяча результативны, мяч всегда попадает в руки учащегося;

«Хорошо» - 4, требования к оценке:
результативны 70 процентов передач мяча, когда мяч от партнера попадает в руки учащегося;

«Удовлетворительно» - 3, требования к оценке:
результативны 50 процентов передач мяча, когда мяч от партнера попадает в руки учащегося.

3.4. Бросок мяча в цель. Круг размером 1 метр располагается в 10 метрах от учащегося (на стене, на стойке), бросок мяча любой рукой. Количество бросков определяет учитель с учетом этапа обучения:

«Отлично» - 5, требования к оценке:
все произведенные броски мяча результативны, мяч всегда попадает в цель;

«Хорошо» - 4, требования к оценке:
результативны 70 процентов бросков мяча, когда мяч попадает в цель;

«Удовлетворительно» - 3, требования к оценке:
результативны 50 процентов бросков мяча, когда мяч попадает в цель.

При проверке и оценивании обучающихся в формировании определённых физических качеств учитываются изменения в их росте за время учебного года, периода обучения, четверти, полугодия, триместра.

В содержание домашних заданий преимущественное место занимают упражнения для развития физических качеств. Проверять домашнее задание следует систематически. Основным критерием оценки успеваемости при этом является факт улучшения изменяемых показателей за определённый период времени.

Оценивания успеваемости обучающихся, отнесённых к подготовительной медицинской группе, проводится на общих основаниях, за исключением проверки результатов выполнения тех физических упражнений, которые им противопоказаны.

Приложение 3

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся 1-4 классов

№	Контрольные упражнения
1.	Бег 30 м
2.	Бег 100 м с изменением направления
3.	Челночный бег 5х6, м
4.	Прыжки в длину с места, см
5.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками
6.	Подача мяча в круг подачи
7.	Удары битой способом сверху
8.	Удары битой способом «свеча»
9.	Удары битой способом сбоку
10.	Ловля и передача мяча
11.	Бросок мяча в цель

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся 5-9 классов

№	Контрольные упражнения
1.	Бег 30 м
2.	Бег 100 м с изменением направления
3.	Челночный бег 5х6, м
4.	Прыжки в длину с места, см
5.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками
6.	Подача мяча в круг подачи
7.	Удары битой сверху во 2 и 3 зоны
8.	Удары битой способом «свеча»
9.	Удары битой способом сбоку
10.	Передачи мяча в стену
11.	Ловля мяча после передачи
12	Ловля высоко летящего мяча партнера
13	Бросок мяча в цель

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся 10-11классов

№	Контрольные упражнения
1.	Бег 30 м
2.	Бег 100 м с изменением направления
3.	Челночный бег 5х6, м
4.	Прыжки в длину с места, см
5.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками
6.	Подача мяча в круг подачи
7.	Удары битой сверху во 2 и 3 зоны
8.	Удары битой способом «свеча»
9.	Удары битой способом сбоку
10.	Передачи мяча в стену

11.	Ловля мяча после передачи
12.	Ловля высоко летящего мяча партнера
13.	Бросок мяча в цель
14.	Приемы, позволяющие избежать осаливания
15.	Групповые действия, розыгрыш очков (2,4,6)
16.	Командные действия, розыгрыш очков (8,10,12)
17.	Ловля мяча в ближайшей зоне, передача в дальнюю зону партнеру
18.	Ловля мяча в 4 зоне, осаливание в 5 зоне
19.	Ловля мяча во 2 зоне передача в 4 зону, осаливание в 5 зоне
20.	Переосаливание

Приложение 4

Методические рекомендации по обучению технике игры

Для правильного и целенаправленного обучения школьников технике игры в лапте необходимо соблюдать определенную последовательность обучения основным техническим приемам. Учитель в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения, с учетом предложенной последовательности.

Обучение технике передачи мяча

Передача мяча прямо перед собой из-за головы, стоя на месте.
То же, но с перевесом тела на впереди стоящую ногу в момент передачи.
Передача мяча сбоку и снизу, стоя на месте.
То же, но с перевесом тела на впереди стоящую ногу в момент передачи.
Передача в сторону (вправо, влево) на месте.
То же, только с шагом в сторону выполняемой передачи.
Передача мяча партнеру, двигающемуся в разных направлениях от передающего мяч.
Передача мяча между игроками, двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом.
Передача мяча между игроками, двигающимися параллельно.

Обучение техники ловли мяча

Ловля мяча двумя руками стоя на месте.
То же, но с переносом веса тела на сзади стоящую ногу в момент ловли мяча.
Ловля мяча, летящего в стороне от ловящего.
То же, только с шагом в сторону летящего мяча.
Ловля мяча, прыгающего по площадке, катящегося.
Ловля мяча, летящего «свечой».
Ловля мяча одной рукой (правой, левой) стоя на месте.
Ловля мяча одной рукой (правой, левой) летящего в стороне.
То же, только с шагом в сторону летящего мяча.
Ловля мяча в движении (приставным, скрестным шагом, на бегу).
Ловля мяча в броске, в нападении.

Обучение технике осаливания (бросок мяча в соперника)

Бросок мяча в мишень с близкого расстояния.
То же, с дальнего расстояния.
Бросок по движущимся крупным и небольшим мишеням.
Бросок мяса способом сверху, сбоку, снизу и обратной рукой по движущимся мишеням.
Броски мяча в движении (на бегу, прыжке, в падении).
Осаливание неподвижного игрока.
Осаливание игрока, бегущего по прямой, по дуге, зигзагообразно.
Осаливание бегущего игрока правой и левой руками.

Обучение технике ударов битой по мячу

Удар по мячу способом сверху плоской битой.
То же круглой битой.
Удары способом сверху в разные стороны (влево, вправо, по центру).
Удар по мячу способом сбоку плоской битой.

То же круглой битой.
Удар по мячу способом «свеча» плоской битой.
То же, круглой битой.
Обманные удары разными способами (со сменой способов ударов; со сменой направления полета мяча, с разной силой).
Удары битой по мячу в игровой обстановке и в соревнованиях.