

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ  
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ИГРАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ»- модуль «Лепта»  
Основное общее образование  
(для 5-9 классов)**

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Играйте на здоровье».....	4
Цели изучения курса внеурочной деятельности «Играйте на здоровье».....	4
Содержание курса внеурочной деятельности «Играйте на здоровье».....	6
Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Играйте на здоровье».....	11
Тематическое планирование.....	12
5-6 класс (34 часа).....	12
7-9 класс (34 часа).....	14

## Пояснительная записка

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.

### **Содержание курса внеурочной деятельности «Играйте на здоровье»- модуль «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, низколетающего, 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.



## **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Играйте на здоровье»-модуль «Лапта»**

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

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

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

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

Планируемые личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты, включая региональный, всероссийский уровни; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития лапты в современном обществе;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами лапты;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по лапте, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами лапты профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами, взрослыми), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; умение оказывать первую помощь;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «лапта»;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

готовность к осознанному выбору будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов средствами лапты как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами лапты.

Планируемые метапредметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по виду спорта «лапта»;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми; работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот; схемы для тактических, игровых задач;

способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

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.

### III. Тематическое планирование 5-6 класс

№ п/п	Разделы, темы учебного занятия (урока)	Кол-чество часов	Форма проведения занятия	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
<b>Раздел 1. Знания о лапте (1 ч.)</b>						
1.1	Первоначальные сведения о игре «Лапта» Лапта в системе народных игр. Этапы развития наодной игры(1 ч.)	1	Урок-лекция	Исторические сведения о лапте, о путях распространения игры в мире. Полезность игры	Осваивать и рассказать о происхождении лапты на Руси. Рассказать о важности играть в лапту	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>
1.2	Требования безопасности при организации занятий лаптой. Характерные травмы игроков в лапту и мероприятия по их предупреждению.	1	Урок-лекция	Профилактика травматизма в спорте. Охрана здоровья игрока.	Уметь анализировать различия и сходство команд по лапте разного уровня подготовки. Перечислять отечественные команды. Знать достижения отечественной сборной команды страны.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/632/</a>
Итого по модулю		2				
<b>Раздел 2. Способы физкультурной игровой деятельности (3 ч.)</b>						
2.1	Комплексы упражнений с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; бросок мяча двумя	1	Урок-практикум	Составление комплексов подвижных игр (сюжетных, ролевых) и спортивных эстафет для изучения правил лапты	Осваивать 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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/1385/</a>

	руками от груди с места; штрафной бросок; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; повороты с мячом на месте; пр. упражнения;				и управлять своими эмоциями.	
2.2	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости, пр.).	1	Урок-практикум	Передвижения различными способами, бег, прыжки с использованием инвентаря (мячи, обручи, скакалки и др.) для развития быстроты и ловкости, гимнастические упражнения для развития силы и гибкости.	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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/start/</a>
2.3	Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие. (1 час)	1	Урок-практикум	Правила подвижных игр. Правила участия в спортивных эстафетах	Соблюдать правила подвижных игр и спортивных эстафет.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3114/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3114/start/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/647/</a>
Итого по модулю		3				
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительное совершенствование (29 ч.)</b>						
3.1	Технические приемы и	2	Урок-практикум	Общеразвивающие упражнения в специальных играх и эстафетах на площадке	Осваивать классификацию техники и тактики подготовки.	<a href="https://resh.edu.ru">https://resh.edu.ru</a>

	тактические действия в лапте, изученные на уровне начального общего образования.				Демонстрировать в образовательной деятельности технические приемы и тактические действия в лапте, изученные на уровне начального общего образования	<a href="/subject/lesson/3225/">/subject/lesson/3225/</a>
3.2	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.	5	Урок-практикум	Общеразвивающие упражнения в специальных играх и эстафетах	Осваивать расположение полей шахматной доски в эстафетах и играх «Бег по горизонтали», «Бег по вертикали», «Бег по диагонали», «Королевская рать», «Царь горы»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3226/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3226/</a>
3.3	Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низко. Передачи мяча: сверху, сбоку. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении.	2	Урок-практикум	Общеразвивающие упражнения в специальных играх и эстафетах	Осваивать 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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3531/</a> <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/7447/</a>
3.4	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку.	5	Урок-практикум	Общеразвивающие упражнения в специальных играх на площадке	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3099/start/</a>

	Выбор направления удара (влево, вправо и по центру).. Действия				Общаться во время учебной и игровой деятельности, выстраивая стратегию и тактику игры лапта. Проявлять заинтересованность и познавательный интерес к освоению тактических основ лапты.	
3.5	Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки.	7	Урок-практикум	Общеразвивающие упражнения в специальных играх и эстафетах на площадке	Осваивать и выполнять правила лапты в эстафетах «Перестрелки», «Салки»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/63/5/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/63/5/</a>
3.6	Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона (4 ч.)	4	Урок-практикум	Общеразвивающие упражнения в специальных играх и эстафетах на площадке	Осваивать и выполнять правила лапты в эстафетах «Выгони мяч», «Большой мяч», «Блуждающий мяч»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/37/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/37/</a>
3.7	Действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании. Методика обучения. (1 ч.)	1	Урок-практикум	Общеразвивающие упражнения в специальных играх и эстафетах на площадке	Выполнить тест на знание правил шахмат в эстафете «Проверь себя», «Лапта»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/39/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/39/</a>
3.8	Групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных	3	Урок-практикум	Игры в мини- лапту в парах на поле; игра с полным комплектом	Осваивать и выполнять правила лапты в мини-играх: «Городки», «Лапта»	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/40/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/74/40/</a>

<p>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 (3 ч.)</p>					
<p>Итого по модулю</p>	<p>29</p>				
<p>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</p>	<p>34</p>				



### III. Тематическое планирование 7-9 класс

№ п/п	Разделы, темы учебного занятия (урока)	Кол-во часов	Форма проведения занятия	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые образовательные ресурсы)
<b>Раздел 1. Знания о лапте (4 ч.)</b>						
1.1	Словарь терминов и определений. (рассказывается в ходе урока)	1	Урок-лекция	Материалы по лапте в различных источниках	Находить и следить за информацией о лапте	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3164/start/</a>
1.2	Режим дня и личная гигиена игрока Характерные травмы игроков в лапту и мероприятия по их предупреждению. (рассказывается в ходе урока)	1	Урок-лекция	Понятия о режиме дня и личной гигиены Виды травм, мероприятия по предупреждению	Составлять режим дня и соблюдать правил гигиены Знать классификацию травм, характерных для игроков в лапту. Уметь оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/</a>
1.3	Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре. Официальные правила	1	Урок-лекция	Понятия о мини- лапте, лапте, инвентарь	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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/</a>

	соревнований.				судей по лапте.	
1.4	Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основные функции судей; жесты судьи.	1	Урок-лекция	Жесты судейства, правила судейства	Знать основы технической подготовки при игре в защите и нападении. Знать и понимать жесты судьи. Уметь показывать жесты судьи.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/647/</a>
Итого по модулю		4				
<b>Раздел 2. Способы физической и игровой деятельности (2 ч.)</b>						
2.1	Комплексы общеразвивающих упражнений различной функциональной направленности для подготовки к занятиям лаптой(1 ч.)	1	Урок-практикум	Составление комплексов подвижных игр (сюжетных, ролевых) и спортивных эстафет для изучения правил лапты	Выполнять различные физические упражнения в ходе подвижных игр и спортивных эстафет	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3225/</a>
2.2	Правила подвижных игр и эстафет с тематикой лапты (1 ч.)	1	Урок-практикум	Правила подвижных игр. Правила участия в спортивных эстафетах	Соблюдать правила подвижных игр и спортивных эстафет с тематикой лапты	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/647/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/647/</a>
Итого по модулю		2				
<b>Раздел 3. Физкультурно-оздоровительное совершенствование (28 ч.)</b>						
3.1	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	1	Урок-практикум	Техника игровых действий и приемов с мячом	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.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3416/</a>

	бросок; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; повороты с мячом на месте; пр. упражнения; (1 ч.)						
3.2	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости, пр.). (2 ч.)	2	Урок-практикум	Общеразвивающие упражнения специальных играх и эстафетах	в	<p>Подбирать общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для развития физических качеств.</p> <p>Проводить общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для развития физических качеств.</p> <p>Уметь выявлять ошибки при выполнении упражнений.</p> <p>Демонстрировать правильную технику выполнения общеподготовительных упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/32/03/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/32/03/</a>
3.3	Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие.	1	Урок-практикум	Общеразвивающие упражнения специальных играх и эстафетах	в	<p>Знать подвижные игры с элементами лапты;</p> <p>Уметь проводить подвижные игры с элементами лапты</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/34/16/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/34/16/</a>
3.4	Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала лапты. Разминка и её роль в уроке физической культуры.	4	Урок-практикум	Общеразвивающие упражнения специальных играх и эстафетах	в	<p>Уметь подбирать упражнения для составления комплексов корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из лапты.</p> <p>Знать роль разминки в уроке физической культуры</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/34/19/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/34/19/</a>

3.5	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. (3 ч.)	3	Урок-практикум	Общеразвивающие упражнения специальных играх и эстафетах	в	Знать технику выполнения специальных подготовительных упражнений. Уметь выявлять ошибки при выполнении упражнений. Демонстрировать правильную технику выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.	
3.6	Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные на уровне начального общего образования. (3 ч.)	3	Урок-практикум	Общеразвивающие упражнения специальных играх и эстафетах	в	Знать классификацию техники и тактики подготовки. Демонстрировать в образовательной деятельности технические приемы и тактические действия в лапте, изученные на уровне начального общего образования	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3114/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3114/</a>
3.7	Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки. Удары битой по мячу способом сверху.	4	Урок-практикум	Общеразвивающие упражнения специальных играх и эстафетах	в	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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/</a>

	Подача мяча. (4 ч.)				соревновательных играх.		
3.8	Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низко. Передачи мяча: сверху, сбоку. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении. (3 ч.)	3	Урок-практикум	Общеразвивающие упражнения специальных играх и эстафетах	в	<p>Знать терминологию техники защиты игры лапта.</p> <p>Демонстрировать правильную технику защиты игры лапта.</p> <p>Находить и исправлять ошибки при выполнении технических приемов защиты игры лапта.</p> <p>Подбирать упражнения для обучения техники защиты игры лапта.</p> <p>Выполнять изученные технические приёмы защиты лапты учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных играх.</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3100/</a>
3.9	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. Действия подающего при	1	Урок-практикум	Общеразвивающие упражнения специальных играх и эстафетах	в	<p>Знать и демонстрировать индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите.</p> <p>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.</p> <p>Организовывать противодействия различным комбинациям.</p> <p>Организовывать оборону в различных игровых ситуациях.</p> <p>Знать и моделировать тактические действия в защите в учебной и игровой деятельности.</p> <p>Осваивать тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; умения быстро переключаться в действиях – от нападения к защите и</p>	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3100/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3100/</a>  <a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3226/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3226/</a>

<p>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</p>				<p>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.</p>	
--	--	--	--	--	--

	защите. (1 ч.)					
3.1 0	Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке игроков в лапту. Участие в соревновательной деятельности (3 ч.)	3	Урок-практикум	Мини-игры в парах, учебно- тренировочные игры в лапту	Соблюдать правила игры в лапту в процессе соревновательной деятельности. Уважать товарищей по команде.	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3227/</a>
Итого по модулю		28				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34				