

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования
Свердловской области
Управление образования Администрации города Нижний Тагил
МАОУ СОШ № 33

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение

Данилова И.А.
Протокол №1
от «29» августа 2023 г.

ОБСУЖДЕНО

Педагогический совет

Осипова Е.И.
Протокол №2
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ СОШ №33

Шосман И.А.
Приказ № 354
от «01» сентября 2023 г.

Программа курса внеурочной деятельности
«Русская лапта»
1-4 классы

Содержание учебного предмета «Русская лапта» «1 класс»

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях и др.

Годовая учебная нагрузка в группе - 33 недели (основная тренировочная нагрузка). В переходный период в летнее время года, занимаются в спортивно-оздоровительных лагерях или спортсмены по заданиям тренера самостоятельно поддерживают свою спортивную форму.

Программный материал на всех этапах представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

При составлении блоков тренировочных заданий, на этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки широко используется игровой метод, подвижные игры, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта.

Большое внимание уделяется развитию скоростных качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом учитывается, как эти качества скоростные качества в упражнениях с битой и мячом.

Непременным и обязательным условием подготовки самостоятельных, ответственных, психически устойчивых и волевых игроков в лапту является постоянное повышение надежности навыков игры в условиях спада в соревновательных упражнениях с преимущественным развитием выносливости, через напряженную творческую деятельность в поисках правильных и точных решений самих игроков при направляющей роли тренера.

Основной принцип построения тренировочной работы на этапах: спортивно-оздоровительном и начальной подготовки - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и

глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы - обучающая.

Необходимо создать предпосылки для успешного изучения юными спортсменами широкого арсенала технических средств, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Конкретные задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- привитие интереса к занятиям по русской лапте;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр; укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- овладение основами техники перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу;
- начальное обучение тактическим действиям;
- приучение к игровой обстановке.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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.

Тематическое планирование «Русская лапта»

1 класс (33 часа)

№ п.п.	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся	Количество часов
Раздел 1. Знания о лапте (в процессе практических занятий)			
1	<p>История возникновения и развития лапты и мини-лапты в России.</p> <p>Лапта как средство физического воспитания.</p> <p>Занятия лаптой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств.</p>	<p>Историю лапты и мини-лапты в России.</p> <p>Характеристика лапты, ее отличие от других видов спорта.</p> <p>Роль занятий по лапте в профилактике заболеваний и укреплению здоровья;</p> <p>Роль занятий лаптой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.</p>	1
2	<p>Правила подбора физических упражнений игрока в лапту.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств игрока в лапту.</p>	<p>Комплексы упражнений для развития физических качеств игрока в лапту;</p> <p>Отличительные признаки упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств.</p>	1
3	<p>Требования безопасности при организации занятий лаптой, в том числе самостоятельных.</p>	<p>Действия в ситуациях, требующих применения правил предупреждения травматизма</p>	1
4	<p>Основные правила соревнований игры лапта.</p> <p>Словарь терминов и определений по лапте</p> <p>Размеры площадки, ее допустимые размеры; инвентарь и оборудование для игры в лапту.</p> <p>Состав команды. Функции игроков в команде нападающий, защитник.</p> <p>Роль капитана команды.</p>	<p>Общие правила игры в лапту</p> <p>Первые правила игры лапта, сходство и различия с современными правилами игры в лапту.</p> <p>Термины и определения в образовательной, тренировочной, игровой деятельности по лапте.</p> <p>Размеры площадки, ее допустимые размеры; инвентарь и оборудование для занятий лаптой.</p> <p>Численный состав команды.</p> <p>Функции игроков в команде нападающий, защитник.</p> <p>Отличия индивидуальных игровых амплуа в лапте.</p> <p>Роль капитана команды.</p>	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
5	<p>Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.</p>	<p>Внешние признаки утомления.</p> <p>Измерять ее разными способами и уметь ее регулировать.</p>	1
6	<p>Уход за спортивным инвентарем и оборудованием по лапте.</p>	<p>Правила ухода за спортивным инвентарем, оборудованием по лапте.</p>	1

	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой	Правила личной гигиены при занятиях лаптой.	
7	Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	Подвижные игры. Игровые задания с битой и мячом. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр. Самостоятельность в организации подвижных игр, в том числе специальной направленности с элементами лапты. Общение и взаимодействие в игровой деятельности. Коммуникативные качества, стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Соблюдение правил подвижных игр	1
8	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.	Составление и освоение самостоятельно упражнений и комплексов утренней гигиенической гимнастики, комплексов дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, комплексы для формирования осанки, укрепления голеностопных суставов; профилактики плоскостопия, развития физических качеств	1
Раздел 3. Физическое совершенствование			
9	Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Вызов», челночный бег, пробегание отрезков 20, 40, 60 м	1
10	ОФП	Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.	1
11	ОФП	Игра «Катающаяся мишень».	1
12	ОФП	Подвижные игры и эстафеты с элементами кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр.	1
13	Стойки и передвижения игроков	Отработка стоек и передвижений	1
14	Стойки и передвижения игроков	Отработка стоек и передвижений	1
15	Стойки и передвижения игроков	Игра в русскую лапту	1
16	Стойки и передвижения игроков	Отработка стоек и передвижений	1
17	Правила соревнований Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности	Посещение соревнований или игра в русскую лапту. Тестовые работы по физической подготовленности.	1
18	Стойки и передвижения игроков	Отработка ловли и передача мяча в парах в движении	1
19	Стойки и передвижения игроков	Отработка приема и передачи мяча в тройках	1

20	Стойки и передвижения игроков	Отработка ловли и передача мяча в парах в движении	1
21	Стойки и передвижения игроков	Игра в русскую лапту	1
22	Прием и передача мяча	Отработка навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками	1
23	Прием и передача мяча	Отработка навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками	1
24	Прием и передача мяча	Игра «Перестрелка».	1
25	Прием и передача мяча	Отработка навыков выполнения передачи мяча. Игра в русскую лапту	1
26	Основы техники и тактики игры	Основы техники и тактики игры. Основы техники осаливания. Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании.	1
27	Основы техники и тактики игры	Игра Салки»	1
28	Основы техники и тактики игры	Отработка техники наброса мяча. Основы техники наброса мяча. Метание мяча в цель способом «свеча». Техничко-тактические действия в нападении/	1
29	Основы техники и тактики игры	Удары по мячу битой. Удары битой «с боку», «сверху», «снизу». Удары на точность: в определенную цель на поле. Удары битой способом «свеча»	1
30	Основы техники и тактики игры	Отработка ударов по мячу битой «с боку», «сверху»	1
31	Основы техники и тактики игры	Удары битой способом «свеча»	1
32	Основы техники и тактики игры	Отработка ударов по мячу битой «снизу»	1
33	Основы техники и тактики игры	Игра в русскую лапту	1

Содержание учебного предмета «Русская лапта»

«2-4 класс»

Планирование учебных занятий и распределение учебного материала в группах проводится на основании учебного плана и годового графика распределения учебных часов, которые предусматривают организацию тренировочных занятий.

Учебным планом предусматриваются теоретические и практические занятия, сдача контрольных нормативов, восстановительные мероприятия, участие в соревнованиях и др.

Годовая учебная нагрузка в группе - 34 недели (основная тренировочная нагрузка). В переходный период в летнее время года, занимаются в спортивно-оздоровительных лагерях или спортсмены по заданиям тренера самостоятельно поддерживают свою спортивную форму.

Программный материал на всех этапах представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности.

При составлении блоков тренировочных заданий, на этапах спортивно-оздоровительной и начальной подготовки широко используется игровой метод, подвижные игры, круговая тренировка, эстафеты и упражнения из различных видов спорта.

Большое внимание уделяется развитию скоростных качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом учитывается, как эти качества скоростные качества в упражнениях с битой и мячом.

Непременным и обязательным условием подготовки самостоятельных, ответственных, психически устойчивых и волевых игроков в лапту является постоянное повышение надежности навыков игры в условиях спада в соревновательных упражнениях с преимущественным развитием выносливости, через напряженную творческую деятельность в поисках правильных и точных решений самих игроков при направляющей роли тренера.

Основной принцип построения тренировочной работы на этапах: спортивно-оздоровительном и начальной подготовки - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы - обучающая.

Необходимо создать предпосылки для успешного изучения юными спортсменами широкого арсенала технических средств, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

Конкретные задачи и преимущественная направленность тренировки:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- привитие интереса к занятиям по русской лапте;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр; укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- овладение основами техники перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу;
- начальное обучение тактическим действиям;
- приучение к игровой обстановке.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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.

Тематическое планирование «Русская лапта»

2-4 класс (34 часа)

№ п.п.	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся	Количество часов
Раздел 1. Знания о лапте (в процессе практических занятий)			
1	<p>История возникновения и развития лапты и мини-лапты в России.</p> <p>Лапта как средство физического воспитания.</p> <p>Занятия лаптой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств.</p>	<p>Историю лапты и мини-лапты в России.</p> <p>Характеристика лапты, ее отличие от других видов спорта.</p> <p>Роль занятий по лапте в профилактике заболеваний и укреплению здоровья;</p> <p>Роль занятий лаптой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.</p>	1
2	<p>Правила подбора физических упражнений игрока в лапту.</p> <p>Комплексы упражнений для развития физических качеств игрока в лапту.</p>	<p>Комплексы упражнений для развития физических качеств игрока в лапту;</p> <p>Отличительные признаки упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств.</p>	1
3	<p>Требования безопасности при организации занятий лаптой, в том числе самостоятельных.</p>	<p>Действия в ситуациях, требующих применения правил предупреждения травматизма</p>	1
4	<p>Основные правила соревнований игры лапта.</p> <p>Словарь терминов и определений по лапте</p> <p>Размеры площадки, ее допустимые размеры; инвентарь и оборудование для игры в лапту.</p> <p>Состав команды. Функции игроков в команде нападающий, защитник.</p> <p>Роль капитана команды.</p>	<p>Общие правила игры в лапту</p> <p>Первые правила игры лапта, сходство и различия с современными правилами игры в лапту.</p> <p>Термины и определения в образовательной, тренировочной, игровой деятельности по лапте.</p> <p>Размеры площадки, ее допустимые размеры; инвентарь и оборудование для занятий лаптой.</p> <p>Численный состав команды.</p> <p>Функции игроков в команде нападающий, защитник.</p> <p>Отличия индивидуальных игровых амплуа в лапте.</p> <p>Роль капитана команды.</p>	1
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности			
5	<p>Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.</p>	<p>Внешние признаки утомления.</p> <p>Измерять ее разными способами и уметь ее регулировать.</p>	1
6	<p>Уход за спортивным инвентарем и оборудованием по лапте.</p>	<p>Правила ухода за спортивным инвентарем, оборудованием по лапте.</p>	1

	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой	Правила личной гигиены при занятиях лаптой.	
7	Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	Подвижные игры. Игровые задания с битой и мячом. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр. Самостоятельность в организации подвижных игр, в том числе специальной направленности с элементами лапты. Общение и взаимодействие в игровой деятельности. Коммуникативные качества, стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Соблюдение правил подвижных игр	1
8	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.	Составление и освоение самостоятельно упражнений и комплексов утренней гигиенической гимнастики, комплексов дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, комплексы для формирования осанки, укрепления голеностопных суставов; профилактики плоскостопия, развития физических качеств	1
Раздел 3. Физическое совершенствование			
9	Развитие скоростно-силовых способностей	Игра «Вызов», челночный бег, пробегание отрезков 20, 40, 60 м	1
10	ОФП	Подвижные игры и эстафеты с элементами бега, прыжков, метания.	1
11	ОФП	Игра «Катающаяся мишень».	1
12	ОФП	Подвижные игры и эстафеты с элементами кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр.	1
13	Стойки и передвижения игроков	Отработка стоек и передвижений	1
14	Стойки и передвижения игроков	Отработка стоек и передвижений	1
15	Стойки и передвижения игроков	Игра в русскую лапту	1
16	Стойки и передвижения игроков	Отработка стоек и передвижений	1
17	Правила соревнований Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности	Посещение соревнований или игра в русскую лапту. Тестовые работы по физической подготовленности.	1
18	Стойки и передвижения игроков	Отработка ловли и передача мяча в парах в движении	1
19	Стойки и передвижения игроков	Отработка приема и передачи мяча в тройках	1

20	Стойки и передвижения игроков	Отработка ловли и передача мяча в парах в движении	1
21	Стойки и передвижения игроков	Игра в русскую лапту	1
22	Прием и передача мяча	Отработка навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками	1
23	Прием и передача мяча	Отработка навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками	1
24	Прием и передача мяча	Игра «Перестрелка».	1
25	Прием и передача мяча	Отработка навыков выполнения передачи мяча. Игра в русскую лапту	1
26	Основы техники и тактики игры	Основы техники и тактики игры. Основы техники осаливания. Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании.	1
27	Основы техники и тактики игры	Игра Салки»	1
28	Основы техники и тактики игры	Отработка техники наброса мяча. Основы техники наброса мяча. Метание мяча в цель способом «свеча». Техничко-тактические действия в нападении/	1
29	Основы техники и тактики игры	Удары по мячу битой. Удары битой «с боку», «сверху», «снизу». Удары на точность: в определенную цель на поле. Удары битой способом «свеча»	1
30	Основы техники и тактики игры	Отработка ударов по мячу битой «с боку», «сверху»	1
31	Основы техники и тактики игры	Удары битой способом «свеча»	1
32	Основы техники и тактики игры	Отработка ударов по мячу битой «снизу»	1
33	Основы техники и тактики игры	Игра в русскую лапту	1
34	Участие в соревнованиях или участие в товарищеском матче	Игра в русскую лапту	1