

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования Новгородской области**  
**Комитет по образованию Администрации Великого Новгорода**  
**МАОУ "СОШ № 4"**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом совете  
№ 1 от 30.08.2023

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом № 180-п  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**  
**(МОДУЛЬ «ЛАПТА»)**

для обучающихся 5,7-8 классов

**Великий Новгород 2023 г.**

**Место модуля «Лепта» в учебном плане**

Учебным планом для изучения учебного предмета по физической культуре (Модуль «Лепта») на уровне основного общего образования 5,7,9 классов отводятся – 102 часа: 5 класс – 34 часа (1 час в неделю), 7 класс – 34 часа (1 час в неделю), 8 класс – 34 часа (1 час в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЛЕПТА»**

**Раздел 1. Знания о лепте.** История зарождения лепты. Известные отечественные игроки в лепту и тренеры. Современное состояние лепты в РФ. Место лепты в Единой всероссийской спортивной классификации. Статус спортивных соревнований. Понятие спортивных федераций по лепте, как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лепте. Официальные правила соревнований по лепте. Регионы РФ, развивающие лепту, команды - победители всероссийских соревнований.

Влияние занятий лептой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Разновидности лепты. Словарь терминов и определений по лепте. Состав команды. Амплуа полевых игроков при игре лепта. Роль капитана команды.

Лепта как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

Правила безопасного поведения во время занятий лептой. Характерные травмы игроки в лепту и мероприятия по их предупреждению Режим дня при занятиях лептой. Правила личной гигиены во время занятий лептой.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроки в лепту. Понятия и характеристика технических и тактических элементов лепты, их название и методика выполнения.

**Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности.** Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лепты.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие.

Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами лепты; 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 лепте. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лепте. 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.

### **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 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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5,7,8 классов

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Воспитательная задача
		Всего	Контрольны е работы	Практически е работы		
Раздел 1. Знания о лапте (в процессе практических занятий) (10 часов)						
1	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.	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/main/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3113/main/</a> <a href="https://rsport.ria.ru/20230225/lapta-1854186032.html">https://rsport.ria.ru/20230225/lapta-1854186032.html</a> <a href="https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lapta/">https://ru.sport-wiki.org/vidy-sporta/lapta/</a>	готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев  формирование представлений об основных понятиях и терминах физического
2	Требования безопасности при организации занятий лаптой.		0	0		
3	Характерные травмы игроков в лапту и мероприятия по их предупреждению.		0	0		

4	Словарь терминов и определений.		0	0		воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.
5	Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре. Официальные правила соревнований.		0	0		
6	Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основные функции судей; жесты судьи.		0	0		
7	Амплуа полевых игроков при игре в лапту		0	0		
8	Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту		0	0		
9	Основные понятия о технических и тактических действиях в лапте, их названия и методика выполнения.		0	0		
10	Правила организации мест для занятий лаптой (параметры профессиональных площадок, в спортивном зале и игровом поле на открытой местности, необходимое оборудование и специализированный инвентарь).		0	0		

**Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (24 часа)**

1	Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика(фаната).	4	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3114/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3114/start/</a> <a href="https://pandia.ru/text/82/092/80256.php">https://pandia.ru/text/82/092/80256.php</a>	готовность соблюдать правила безопасности во время занятий физической культурой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;
2	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	4	0	0		готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их
3	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	3	0	0		
4	Правильное сбалансированное питание игроков в лапту.	3	0	0		
5	Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся.	3	2	0		
6	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и	3	0	0		

	состояния здоровья.					показателей;
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование (5-6 класс – 56 часов)</b>						
<b>1</b>	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;	<b>6</b>	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3100/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3100/start/</a> <a href="https://www.games60.ru/sites/default/files/2021-01/Podvizhnye_igry_dlya_detey_Lapta_2004.pdf">https://www.games60.ru/sites/default/files/2021-01/Podvizhnye_igry_dlya_detey_Lapta_2004.pdf</a>	<p>стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p> <p>готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;</p>
<b>2</b>	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно- силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости, пр.).	<b>5</b>	0	0		
<b>3</b>	Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол стенным мячом», «Перестрелки» и другие.	<b>5</b>	0	0		
<b>4</b>	Комплексы коррекционно-гимнастиче- ских упражнений с использованием специальных упражнений	<b>5</b>	0	0		

	из арсенала лапты. Разминка и её роль в уроке физической культуры.					
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.	5	0	0		
6	Технические приемы и тактические действия в лапте, изученные на уровне начального общего образования.	5	0	0		
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. Подача мяча.	5	0	0		
8	Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низко. Передачи мяча: сверху, сбоку. Техника осаливания неподвижного игрока, и	5	0	0		

	бегущего в одном направлении.					
9	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	5	0	0		

	различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке					
10	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 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	5	0	0		

	взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите.					
11	Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в технико- тактической подготовке игроков в лапту. Участие в соревновательной деятельности.	5	1	0		
<b>Раздел 3. Физическое совершенствование 7-9 класс (84 часа)</b>						
1	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 отскоком 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.	10	0	0	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/3100/start/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/3100/start/</a> <a href="https://www.youtube.com/watch?v=7tSSznsQDYM">https://www.youtube.com/watch?v=7tSSznsQDYM</a>	<p>стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;</p> <p>готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия</p>

<b>2</b>	Тестирование уровня общей специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся:	<b>10</b>	4	0		в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
<b>3</b>	Комплексы специально-Подготовительных упражнений, 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. Специальная физическая подготовка.	<b>10</b>	0	0		
<b>4</b>	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.	<b>9</b>	0	0		
<b>5</b>	Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки.	<b>9</b>	0	0		

6	Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу. Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Бросок способом сверху, сбоку.	9	0	0		
7	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.	9	0	0		

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

<p>2-1. Принципы системы нападения и расстановка игроков по игровым функциям: бьющие ударом сверху, бегунки, бьющие ударом сбоку. Командные действия при игре в нападении:</p> <p>а) преимущественное использование игроками ударов сверху;</p> <p>б) преимущественное использование нападающими ударов сверху и «свечой»;</p> <p>в) преимущественное использование игроками дальних боковых ударов.</p> <p>Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1 до 12 очков.</p> <p>Действия команды, выигрывающей входе встречи: с небольшим преимуществом, с большим преимуществом.</p> <p>Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар.</p> <p>Взаимодействия перебежчиков, находящихся за линией дома и за линией кона при последнем бьющем игроке. Методика обучения.</p>					
---	--	--	--	--	--

8	<p>Индивидуальные действия.</p> <p>Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»).</p> <p>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.</p> <p>Действия подающего при выносе мяча за линию дома.</p> <p>Групповые действия.</p> <p>Взаимодействие двух, трех и более игроков при розыгрыше мяча после удара соперника.</p> <p>Действия группы защитников передней линии (правый ближний, левый ближний, центральный) при ударах сверху (вправо и влево).</p> <p>Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в</p>	9	0	0		
---	---	---	---	---	--	--

<p>различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите.</p> <p>Системы игры. 1-2-1-2; 1-3-2; 1-2-2-1 (ознакомление). Принципы системы защиты и расположение игроков защиты на площадке.</p> <p>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.</p> <p>Взаимодействие подающего с игроками передней линии, центрального и игроками задней линии. Тактические комбинации и отдельные моменты игры (стандартные положения).</p>				
--	--	--	--	--

	Методика обучения.					
9	Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в технико- тактической подготовке игроков в лапту.Участие в соревновательной деятельности.	9	2	0		

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Лапта в системе народных игр	1	0	0
2	Требования безопасности при организации занятий лаптой.	1	0	0
3	Словарь терминов и определений.	1	0	0
4	Разновидности лапты. Официальные правила соревнований.	1	0	0
5	Состав судейской коллегии. Амплуа полевых игроков при игре в лапту	1	0	0
6	Правила организации мест для занятий лаптой	1	0	0
7	Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований полапте	1	0	0
8	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.	1	0	0
9	Средства восстановления организма после физической нагрузки.	1	0	0
10	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой.	1	0	0
11	Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	1	0	0
12	Правильное сбалансированное питание игроков в лапту.	1	0	0
13	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических	1	0	0

	качеств и состояния здоровья. (как правильно вести дневник)			
14	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья. (какие нормативы (показатели)писать)	1	0	0
15	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья. (ведение дневника)	1	0	0
16	Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями (ознакомление с нормативами)	1	0	0
17	Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями (сдача)	1	1	0
18	Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями (продолжение)	1	1	0
19	Комплексы упражнений с мячом.	1	0	0
20	Комплексы общеразвивающихупражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств	1	0	0
21	Подвижные игры с элементами лапты: «Баскетбол стенным мячом»	1	0	0
22	Подвижные игры с элементами лапты: «Перестрелки»	1	0	0
23	Комплексы корригирующейгимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала лапты.	1	0	0
24	Специально-подготовительные упражнения, развивающие основныекачества, необходимые для овладениятехникой и тактикой игры в	1	0	0

	лапту			
25	Технические приемы в лапте	1	0	0
26	Тактические действия в лапте	1	0	0
27	Техника нападения.	1	0	0
28	Техника защиты.	1	0	0
29	Тактика нападения.	1	0	0
30	Тактика защиты:	1	0	0
31	Учебные игры в лапту.	1	0	0
32	Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке игроков в лапту.	1	0	0
33	Промежуточная аттестация за курс 5 класса	1	1	0
34	Участие в соревновательной деятельности	1	0	0
	Итого:	34	3	0

## 7 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Этапы развития народной игры. Перерождение игры из народной забавы в вид спорта. Схожие виды спорта за рубежом.	1	0	0
2	Требования безопасности при организации занятий лаптой.	1	0	0
3	Словарь терминов и определений.	1	0	0
4	Официальные правила соревнований.	1	0	0
5	Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основные функции судей.	1	0	0
6	Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту	1	0	0
7	Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика(фаната)	1	0	0
8	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.	1	0	0
9	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой.	1	0	0
10	Правила ухода за спортивныминвентарем и оборудованием.	1	0	0
11	Правильное сбалансированное питаниеигроков в лапту.	1	0	0

12	Первые внешние признаки утомления.	1	0	0
13	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.	1	0	0
14	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.	1	0	0
15	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.	1	0	0
16	Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся.	1	0	0
17	Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся.	1	0	0
18	Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся.	1	0	0
19	Комплексы упражнений с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди.	1	0	0
20	Комплексы специально-подготовительных упражнений, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту-упражнения на быстроту и силу	1	0	0
21	Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт.	1	0	0
22	Техника защиты. Стойки.	1	0	0

	Передвижения: ходьба, бег, прыжки.			
23	Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу.	1	0	0
24	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой».	1	0	0
25	Тактика нападения. Групповые действия.	1	0	0
26	Тактика защиты: Групповые действия. Взаимодействие двух, трех и более игроков при розыгрыше мяча после удара соперника.	1	0	0
27	Тактика защиты: Действия группы защитников передней линии (правый ближний, левый ближний, центральный) при ударах сверху (вправо и влево).	1	0	0
28	Тестирование уровня общей специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся (подготовка к тестированию)	1	1	0
29	Тестирование уровня общей специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся (разбор нормативов)	1	1	0
30	Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке игроков в лапту	1	0	0
31	Учебные игры в лапту. (повтор основных правил)	1	0	0
32	Учебные игры в лапту.	1	0	0
33	Участие в соревновательной деятельности.	1	0	0
34	Промежуточная аттестация за курс 7 класса	1	1	0

	Итого:	34	3	0
--	--------	----	---	---

8 класс

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Современное состояние лапты в РФ. Регионы РФ, развивающие лапту,команды - победители всероссийских соревнований.	1	0	0
2	Требования безопасности при организации занятий лаптой.	1	0	0
3	Характерные травмы игроков в лапту и мероприятия по их предупреждению.	1	0	0
4	Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.	1	0	0
5	Официальные правила соревнований.	1	0	0
6	Амплуа полевых игроков при игре в лапту	1	0	0
7	Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований полапте в качестве зрителя, болельщика	1	0	0
8	Первые внешние признаки утомления.	1	0	0
9	Средства восстановления организмапосле физической нагрузки.	1	0	0
10	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой.	1	0	0

11	Правила ухода за спортивныминвентарем и оборудованием.	1	0	0
12	Правильное сбалансированное питаниеигроков в лапту.	1	0	0
13	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.	1	0	0
14	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.	1	0	0
15	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.	1	0	0
16	Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся.	1	0	0
17	Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся.	1	0	0
18	Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся.	1	0	0
19	Комплексы упражнений с мячом. Передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскокаот пола.	1	0	0
20	Комплексы специально-подготовительных упражнений,развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту –	1	0	0

	упражнения на выносливость			
21	Техника нападения. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания.	1	0	0
22	Техника защиты. Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении.	1	0	0
23	Бросок способом сверху, сбоку.	1	0	0
24	Тактика нападения. Выбор направления удара (влево, вправо и по центру).	1	0	0
25	Тактика нападения. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки.	1	0	0
26	Тактика защиты: Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»).	1	0	0
27	Тактика защиты: 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.	1	0	0
28	Тестирование уровня общей специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся. (подготовка к тестированию)	1	1	0
29	Тестирование уровня общей специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся (разбор нормативов)	1	1	0
30	Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке игроков в лапту	1	0	0

31	Учебные игры в лапту.	1	0	0
32	Учебные игры в лапту.	1	0	0
33	Участие в соревновательной деятельности.	1	0	0
34	Промежуточная аттестация за курс 8 класса	1	1	0
	Итого:	34	3	0

# УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

## ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. ПРИМЕРНАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»(МОДУЛЬ «ЛАПТА»)  
ДЛЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЙ,  
РЕАЛИЗУЮЩИХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ПРОГРАММЫ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО, ОСНОВНОГО  
ОБЩЕГО И СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ. Москва -2022г., авторы: Костарев А.Ю.  
Юламанова Г.М.
2. Кинофильм «Лепта». Режиссер: Николай Конюшев. 1988 г.
3. Видео ролики обучения игре в лепту:  
<http://www.youtube.com/watch?v=dkmcfgBNbp8>[http://minecraftnavideo.ru/play/A5YhLXGpFiU/lapta\\_fizra\\_sportblog\\_s\\_petskora.html](http://minecraftnavideo.ru/play/A5YhLXGpFiU/lapta_fizra_sportblog_s_petskora.html)
4. [https://www.games60.ru/sites/default/files/2021-01/Podvizhnye\\_igry\\_dlya\\_detey\\_Lapta\\_2004.pdf](https://www.games60.ru/sites/default/files/2021-01/Podvizhnye_igry_dlya_detey_Lapta_2004.pdf)

## ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

### ИНТЕРНЕТ

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Федерация русской лепты России [www.ruslapta.ru](http://www.ruslapta.ru)
3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
4. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)
5. Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)
6. Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)
7. «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
8. <http://fizkultura-na5.ru/>
9. ФизкультУра: он-лайн справочник <http://www.fizkultura.ru/> ФизкультУРА

