

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Псковской области

Управление образования Администрации г. Пскова

МБОУ «Лицей №4»

РАССМОТРЕНО

Методическое объединение
классных руководителей

Руководитель

Ткачева А.Н.

Протокол №1 от 27.08.2025

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
ВР

Иванова О.Н.

УТВЕРЖДАЮ

Директор лицея

Платонова В.Н.

Приказ №65/1 о/д от

28.08.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Физическая культура. Модуль «Лапта»

для 10-11 классов

среднего общего образования

Псков 2025

Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Физическая культура. Модуль «Лапта» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения.

Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всём пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

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, координация, выносливость и их сочетания, которые необходимы для всестороннего развития школьника.

Связь с программой воспитания

На занятиях 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 занятий 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.

Цель: 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

- 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 уровне физической подготовки обучающихся, создающем необходимые условия для развития личности обучающегося;

предпосылки для его самореализации;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «Лепта»;

- 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 курса внеурочной деятельности «Физическая культура.

Модуль «Лепта» заключается в том, что технологии вида спорта «Лепта» позволяют успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФС «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 курсе внеурочной деятельности «Физическая культура. Модуль «Лепта» специфика лепты 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.

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

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

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

формируются и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся в учебной и воспитательной деятельности к традиционными

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ" Платонов Валентина

Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11

(MSK)

Сертификат AC2A983D608FB5F3D78058E0A06B31EE

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 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 курса внеурочной деятельности, 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 обучающихся 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.

Содержание курса внеурочной деятельности Физическая культура.

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 корректирующие.

Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корректирующей 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.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

10 класс

№ п/п	Тема	Количество часов			Элементы содержания	Форма проведения занятий
		Всего	Теория	Практика		
1	Требования безопасности при организации занятий лаптой.	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, конфликт, анализ мнений, выводы, результат общей деятельности.	Круглый стол.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11
(MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

2	История российской лапты	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций,	Круглый стол.
---	--------------------------	---	---	--	---------------------------------	---------------

	с древних времен. История развития мини-лапты.				особенности лапты и мини-лапты как современного российского вида спорта.	
3	Тестирование уровня физической подготовленности.	1		1	Выполнение учебных нормативов. Тестирования уровня общей физической подготовленности в лапте.	Фронтальная, индивидуальная
4	Комплексы упражнений с мячом.	1		1	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;	Фронтальная, индивидуальная
5	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	1		1	Проведение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств.	Фронтальная, индивидуальная
6	Подвижные игры с элементами лапты.	1		1	Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие	Фронтальная, индивидуальная

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ

УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ", Платонова Валентина Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11

(MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058F0A06B31FE

7	Комплексы корректирующей гимнастики.	1		1	Выполнение комплексов корректирующей гимнастики с использованием специальных	Фронтальная, индивидуальная
---	--	---	--	---	---	--------------------------------

					упражнений из лапты.	
8	Специально- подготовительны е упражнения	1		1	Выполнение общеобразовательны х и специально- подготовительных упражнений.	Фронтальная, индивидуальная
9	Технические приемы и тактические действия в лапте	1		1	Выполнение технических приемов и тактических действий в лапте.	Фронтальная, индивидуальная
10	Техника нападения.	1		1	Стойки бьющего: для удара сверху. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки. Удары битой по мячу способом сверху. Подача мяча.	Фронтальная, индивидуальная
11	Техника защиты	1		1	Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низко. Передачи мяча: сверху, сбоку. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении.	Фронтальная, индивидуальная

12	Тактика нападения.	1		1	Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара (влево, вправо и по центру).	Фронтальная, индивидуальная
13	Тактика нападения.	1		1	Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки.	Фронтальная, индивидуальная

					Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки.	
14	Тактика нападения.	1		1	Действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона. Действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании.	Фронтальная, индивидуальная
15	Тактика защиты.	1		1	Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку).	Фронтальная, индивидуальная
16	Тактика защиты.	1	1		Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону; страховке своих партнеров при ударе сверху; выборе места для того, чтобы осалить перебежчика	Фронтальная, индивидуальная

17	Тактика защиты.	1		1	Действия подающего при выносе мяча за линию дома.	Групповая
18	Групповые действия.	1		1	Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям.	Фронтальная, групповая
19	Командные взаимодействия.	1		1	Быстрое переключение в действиях — от нападения к защите и от защиты к	Фронтальная, групповая

					нападению.	
20	Психологическая подготовка в лапте.	1		1	Регулировать психологическое состояние. <i>Демонстрировать</i> технику проведения аутогенной тренировки и использования дыхательной гимнастики.	Фронтальная, групповая, индивидуальная.
21	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
22	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
23	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
24	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Лицей №4 "Многопрофильный", Платонова Валентина Николаевна, Директор

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

25	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
26	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
27	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
28	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
29	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
30	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
31	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
32	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
33	Участие в соревновательной деятельности.	1		1	Соблюдение правил игры в лапту в процессе соревновательной деятельности.	Фронтальная, групповая

34	Участие в соревновательной деятельности.	1		1	Соблюдение правил игры в лапту в процессе соревновательной деятельности.	Фронтальная, групповая
----	--	---	--	---	--	------------------------

11 класс

№ п/п	Тема	Количество часов			Элементы содержания	Форма проведения занятий
		Всего	Теория	Практика		
1	Требования безопасности при организации занятий лаптой.	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, наличие разных точек зрения, конфликт, анализ мнений, выводы, результат общей деятельности.	Круглый стол.

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Лицей №4 "Многопрофильный", Платонова Валентина Николаевна, Директор

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

2	История российской лапты с древних времен. История развития мини- лапты.	1	1		Обсуждение проблемных ситуаций, особенности лапты и мини-лапты как современного российского вида спорта.	Круглый стол.
3	Тестирование уровня физической подготовленности.	1		1	Выполнение учебных нормативов. Тестирования уровня общей физической подготовленности в лапте.	Фронтальная, индивидуальная
4	Комплексы упражнений с мячом.	1		1	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	Фронтальная, индивидуальная

					месте; пр. упражнения;	
5	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	1		1	<i>Проведение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств.</i>	Фронтальная, индивидуальная
6	Подвижные игры с элементами лапты.	1		1	Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие.	Фронтальная, индивидуальная

7	Комплексы корректирующей гимнастики.	1		1	Выполнение комплексов корректирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из лапты.	Фронтальная, индивидуаль ная
8	Специально- подготовительные упражнения	1		1	Выполнение общеподготовительных и специально- подготовительных упражнений.	Фронтальная, индивидуаль ная
9	Технические приемы и тактические действия в лапте	1		1	Выполнение технических приемов и тактических действий в лапте.	Фронтальная, индивидуаль ная
10	Техника нападения.	1		1	Стойки бьющего: для удара сверху. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки. Удары битой по мячу способом сверху. Подача мяча.	Фронтальная, индивидуаль ная
11	Техника защиты	1		1	Стойки.	Фронтальная,

					Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низко. Передачи мяча: сверху, сбоку. Техника осаживания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении.	индивидуаль ная
12	Тактика нападения.	1		1	Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. Выбор направления удара (влево, вправо и по центру).	Фронтальная, индивидуаль ная

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение "Лицей №4 "Многопрофильный", Платонова Валентина
Николаевна, директор

18.09.25 16:11
(MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE

13	Тактика нападения.	1		1	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.	Фронтальная, индивидуальная
14	Тактика нападения.	1		1	Действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона. Действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании.	Фронтальная, индивидуальная
15	Тактика защиты.	1		1	Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку).	Фронтальная, индивидуальная
16	Тактика защиты.	1	1		Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону; страховке своих партнеров при	Фронтальная, индивидуальная

					ударе сверху; выборе места для того, чтобы осалить перебежчика	
17	Тактика защиты.	1		1	Действия подающего при выносе мяча за линию дома.	Групповая

18	Групповые действия.	1		1	Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям.	Фронтальная, групповая
19	Командные взаимодействия.	1		1	Быстрое переключение в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению.	Фронтальная, групповая
20	Психологическая подготовка в лапте.	1		1	Регулировать психологическое состояние. <i>Демонстрировать</i> технику проведения аутогенной тренировки и использования дыхательной гимнастики.	Фронтальная, групповая, индивидуальная.
21	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
22	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
23	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
24	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
25	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая

26	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
27	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
28	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая

Документ подписан электронной подписью

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Лицей №4 "Многопрофильный", Платонова Валентина Николаевна, Директор

18.09.25 16:11 (MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FBF3D78058E0A06B314E

29	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
30	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
31	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
32	Учебные игры в лапту.	1		1	Двусторонняя игра по правилам.	Фронтальная, групповая
33	Участие в соревновательной деятельности.	1		1	Соблюдение правил игры в лапту в процессе соревновательной деятельности.	Фронтальная, групповая
34	Участие в соревновательной деятельности.	1		1	Соблюдение правил игры в лапту в процессе соревновательной деятельности.	Фронтальная, групповая

УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Список учебно-методической литературы

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям / С.Г. Арзуманов, Феникс. - Москва, 2009. – 443 с.
2. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие / Л.А. Архипова – Тюмень: Изд-во ТГУ, 2013. – 264 с.
3. Баженова Н.А. Гимнастика, строевые упражнения с методикой преподавания / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 123 с.
4. Бегун И.С. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования / И.С. Бегун, М.А. Грибачева. – М.: Центр. Школьная книга, 2007. – 89 с.

5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева. – М.: Изд.центр «Академия», 2012. – 304 с.
6. Валиахметов Р.М. Играйте в русскую лапту: практ. материал для преподавателей физ. культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре – лапта / Р.М. Валиахметов. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2003. – 36 с.
7. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта (учебное пособие) / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. Отдел Инновационных Средств Обучения - Центр информационных технологий. – Уфа, 2007. - 176 с.
8. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы / Е.С. Василевская. – 5-е изд. – Мозырь: Белый ветер, 2014. – 54 с
9. Виленский М.Я. Физкультура, 5-7 класс. / М.Я. Виленский и др.-М.: Просвещение, 2019. – 239 с
10. Винер И.А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И. А.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова – Москва: Просвещение, 2011. – 24 с
11. Готовцев Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура» школьный спорт Лапта: учебное пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. – (Профессиональное образование).
12. Готовцев Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для академического бакалавриата / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2019. – 402 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438934> (дата обращения: 08.11.2022).
13. Готовцев Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).
14. Готовцев Е.В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе: учебное пособие / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – Воронеж: Элист, 2011. – 264 с.
15. Гусев Л.Г. Организация и проведение соревнований по русской лапте в школе: учеб. -метод. пособие / Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2000. – 34 с.
16. Гусев Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков /Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2003. – 35 с.
17. Ежова А.В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 61 с.
18. Захаров Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.

19. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, - Москва: Просвещение, 2011. – 108 с.
20. Костарев А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в русской лапте: монография / А.Ю. Костарев. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2001. –104 с.
21. Костарев А.Ю. Русская лапта: учебно-методическое пособие / А.Ю. Костарев, Р.Р. Ягофаров. – Уфа: Восточный университет, 2004. –104 с.
22. Костарев А.Ю. Соревновательная деятельность высококвалифицированных спортсменов – игроков в русскую лапту: монография / А.Ю. Костарев. – М.: Советский спорт, 2004. – 224 с.
23. Костарев А.Ю., Красулина Н.А., Греб А.В. Программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту для всех направлений подготовки по программам специалитета и бакалавриата / А.Ю. Костарев, Н.А. Красулина, А.В. Греб. – Уфа: УГНТУ, 2020. – 127 с.
24. Костарев А.Ю., Тиссен, П.П., Сенов, И.В. Русская лапта в школе: теоретико-методическое обеспечение (учебно-методическое пособие) / А.Ю Костарев, П.П. Тиссен, И.В. Сенов. – Оренбург: «Детство», 2010. - 84 с.
25. Лапта: учеб. пособие / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Сибай: Изд-во Сибайского ин-та БГУ, 1999. – 111 с.
26. Лебедев А.Д. Мини-лапта: учебно-методическое пособие / А. Д. Лебедев, С. Л. Агеев. – Оренбург: ФГБОУ ВО «ОГПУ», 2022.- 70 с.
27. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
28. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 класс / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.
29. Лях В.И. Физическая культура: 8-9 класс. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. – 256 с.
30. Матвеев А.П. Физическая культура: 1, 2, 3, 4, 5, 6-7, 8-9 классы /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение.
31. Погадаев Г. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы. / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – Москва: Дрофа, 2009. – 112 с.
32. Щемелинин В.И. Учебно-тренировочные занятия соревновательно- игровой направленности по мини-лапте. / В.И. Щемелинин, Л.Г. Гусев– Уфа: БИФК, 2011. - 88 с.

Интернет- ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
2. Федерация русской лапты России www.ruslapta.ru
3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru

4. Теория и методика физического воспитания и спорта
www.fizkulturaisport.ru
5. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
6. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
7. «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
8. <http://fizkultura-na5.ru/>
9. ФизкультУра: он-лайн справочник <http://www.fizkultura.ru/ФизкультУРА>
10. Газета «Здоровье детей» Изд-го дома «Первое сентября»
<http://zdd.1september.ru/>
11. Газета «Спорт в школе» Изд-го дома «Первое сентября»
<http://spo.1september.ru/>
12. Утренняя гимнастика: Лекции для студентов и не только
<http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/lectures/lec1/content.html>
13. Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры): Методические указания
http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf
14. Уроки здоровья <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
15. Игры с элементами спортивных
http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf
16. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания
https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/podborka_dlia_doshkol_nikov_ighry_s_eliami_entami_sportivnykh_ighr
17. Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады <http://eidos.ru/olymp/sports/>
18. Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>
19. Олимпийская энциклопедия <http://www.olimpizm.ru/>

Перечень аудиовизуальных средств

Видеозаписи игр.

Музыкальное сопровождение процесса обучения.

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

Видео ролики обучения игре в лапту: http://www.youtube.com/watch?v=dkmcfgBNbp8http://minecraftnavideo.ru/play/A5YhLXGpFiU/lapta_fizra_sportblog_spetskora.html

Материально-техническое обеспечение модуля

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

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

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ"**, Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

18.09.25 16:11
(MSK)

Сертификат AC2A983D6D8FB5F3D78058E0A06B31EE