

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №46» г. Белгорода**

Обсуждено  
на заседании методического  
объединения учителей физической  
культуры  
Протокол № 1 от  
«30» августа 2024 г.

Согласовано  
Заместитель директора  
Н.В. Хворостова  
«30» августа 2024 г.

Утверждено  
Директор МБОУ СОШ №46  
И.А. Воробьева  
Приказ №321 от  
«30» августа 2024 г.



**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
Физкультурно-спортивной направленности  
«Липта»**

2024

## **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа «Лапта» разработана на основании следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

- Федеральный Закон от 14.04.2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г.

№ 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Минобрнауки России № 882, Минпросвещения России N 391 от 05.08.2020 г. (ред. от 26.07.2022 г.) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 г. № 4652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

-Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 8.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

-Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 04 октября 2023 года № 738 «Об утверждении федерального перечня электронных образовательных ресурсов, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».

-Методические рекомендации по обеспечению санитарно-эпидемиологических требований при реализации образовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (МР 2.4.0330-23, утверждены Главным государственным санитарным врачом Российской Федерации 29 августа 2023 года).

В культуру каждого народа входят созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство.

Русские народные игры имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции. Помимо сохранения народных традиций игры оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи. Так, П.Ф. Лесгафт, создавший научно обоснованную систему физического воспитания, рассматривал народные игры как одно из действенных средств физического развития и воспитания.

Чем же интересна русская лапта, что привлекает в ней специалистов и любителей? Эта игра не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специально фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность. Для игры необходимы игровая площадка размером 40-55м в длину и 25-40м в ширину с травяным или искусственным покрытием, цельнодеревянная бита длиной 60-110см, весом не более 150г и теннисный мяч.

Лапта - игра командная. Каждая команда согласно действующим правилам состоит из 10 игроков. Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В лапте в отличие от других командных игр не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, результат определяется количеством

удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лёта мячи.

Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. В связи с тем, что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в лапте спортсменов различают по амплуа. В нападении это первый бьющий, второй бьющий, третий бьющий, четвертый бьющий, пятый бьющий и шестой бьющий; в защите - подающий, правый ближний, левый ближний, центральный, правый дальний и левый дальний защитники.

Безусловно, перспективы развития любого вида спорта диктуют необходимость решения возникающих научно-методических задач. В исследовательской работе лапта является одним из самых малоизученных видов спорта, необходимость расширения масштабов научно-исследовательской работы в этом виде обуславливается отсутствием на сегодняшний день научно обоснованной методики подготовки игроков в лапту различной квалификации.

Тенденция развития русской лапты на современном этапе ставит перед специалистами задачи по разработке методики подготовки игроков, обладающих высоким индивидуальным мастерством.

В практике в основном используются методы командной подготовки игроков, а индивидуальной подготовке, с учетом особенностей функций, выполняемых спортсменами в игре, часто уделяется недостаточное внимание, так как методика подготовки игроков в лапту различных игровых амплуа, по существу, не разработана и тренеры команд по лапте не располагают экспериментально обоснованными рекомендациями по подготовке игроков с учетом их игровых специализаций.

Рекомендуемые в теории и практике методы управления тренировочным процессом в спортивных играх приемлемы и для лапты. Задача состоит в том, чтобы всесторонне изучить специфику деятельности игроков в лапту в тренировочных и соревновательных условиях.

Лапта - эффективное средство развития быстроты, ловкости, координации, выносливости, волевых качеств и интеллектуальных способностей.

Свежий воздух, высокий эмоциональный фон оказывают мощное оздоровительное воздействие на организм занимающихся. Физкультурно - оздоровительная деятельность направлена на укрепление здоровья обучающихся и создание представлений о бережном к нему отношении, формирование потребностей в регулярных занятиях физической культурой и использование их в разнообразных формах активного отдыха и досуга. На занятиях в секций даются теоретические сведения о правилах здорового образа жизни и различных формах организации активного отдыха

средствами физической культуры, раскрываются представления о современных оздоровительных системах физического воспитания и оздоровительных методиках физкультурно-оздоровительной деятельности.

**Направленность программы**-физкультурно-спортивная.

**Актуальность программы.** Спортивные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Спортивные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

**Отличительной особенностью** данной образовательной программы систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в региональный компонент народных и подвижных игр, возникших и практикуемых в фольклорном опыте населения.

В школьном возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (прием мяча передачи мяча подачи мяча) и технико- тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми .

В результате обучения ученики должны познакомиться с игрой, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по спортивным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.



Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

**Новизна** данной программы заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи.

**Уровень программы**- «базовый»

**Адресат программы** - программа рассчитана на детей в возрасте 10 - 17 лет, желающих заниматься лыжными гонками и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

**Объём и срок освоения программы «Лапта»** - программа рассчитана на 1 год (144 часа) 36 недель по 4 часа в неделю. Срок реализации программы - 3 года (432 часа) на 108 недель.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий**

Общее количество часов в год - 144 часа, количество часов занятий в неделю - 4 часа (2 занятия по 2 часа), продолжительность занятия - 45 минут, перерыв 10 минут.

**Формы обучения:** очная в учреждении.

**Формы проведения занятий**- групповые. Группы формируются по возрастному принципу (10-17 лет). К занятиям допускаются обучающиеся, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Традиционная.

**Особенности организации образовательного процесса** - форма реализации программы традиционная, работа учебных групп организована на базах общеобразовательных школ. Состав группы - 12 человек. Группы могут быть сформированы как из обучающихся одного возраста, так и разных возрастных категорий.

### **Цель программы**

**Цель программы:** формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через занятия русской лаптой в доступной для них форме, без спортивного совершенствования.

### **Задачи программы**

**обучающие:**

- приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий при игре в «Лапту», освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку;

--взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

**воспитательные:**

- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;

- воспитание координационных способностей; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей; **оздоровительные:**

-содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;

- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами «Русской лапты»;

- повышение умственной работоспособности;

- освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами народных игр;

-укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

**Планируемые результаты**

*Личностными результатами:*

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах

-уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

*Метапредметными результатами:*

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

-находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;

-планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе её выполнения;

- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

*Предметными результатами :*

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;



- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

*Основные требования к уровню подготовленности обучающихся за учебный год*

*Должны иметь представления:*

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов ОРУ;
- о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

*Уметь:*

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить игру;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; : держание, передачи на расстоянии до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

*Ожидаемый результат*

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

### Содержание программы Учебный план

#### Учебный план 1-го года обучения

| № | Название раздела                         | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля                         |
|---|--|------------------|--------|----------|---|
|   |  | Всего            | Теория | Практика |   |
| 1 | Вводное занятие. Инструктаж ТБ           | 4                | 2      | 2        | Беседа, опрос                                     |
| 2 | Теоретическая подготовка                 | 6                | 6      | -        | Беседа, опрос                                     |
| 3 | Общая физическая подготовка (ОФП):       | 48               | 18     | 30       | Собеседование, сдача нормативов ОФП               |
| 4 | Специальная физическая подготовка (СФП): | 42               | 6      | 36       | Соревнования, индивидуальные и групповые действия |

|        |  |     |    |     |   |
|--------|--|-----|----|-----|---|
| 5      | Техническая и тактическая подготовка (ТТП) | 28  | 4  | 24  | Соревнования, индивидуальные и групповые действия                 |
| 6      | Контрольные игры и соревнования            | 10  | 2  | 8   | Свободная игра, соревнования, индивидуальные и групповые действия |
| 7      | Итоговое занятие. Контрольные испытания    | 6   | 2  | 4   | Тестирование Соревнования   |
| Итого: |  | 144 | 40 | 104 |   |

### Учебный план 2,3-го года обучения

| №       | Название раздела   | Количество часов |        |          | Формы аттестации/контроля   |
|---------|--|------------------|--------|----------|---|
|         |  | Всего            | Теория | Практика |   |
| 1       | Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Теоретическая подготовка | 6                | 4      | 2        | Беседа, опрос   |
| 2       | Общая физическая подготовка (ОФП):                       | 26               | 10     | 16       | Собеседование, сдача нормативов ОФП   |
| 3       | Специальная физическая подготовка (СФП):                 | 56               | 8      | 48       | Соревнования, индивидуальные и групповые действия                               |
| 4       | Техническая и тактическая подготовка (ТТП):              | 32               | 10     | 22       | Соревнования, индивидуальные и групповые действия                               |
| 5       | Интегральная подготовка.                                 | 10               | 2      | 8        | Свободная игра, соревнования, индивидуальные и групповые действия               |
| 6       | Контрольные игры и соревнования                          | 10               | 2      | 8        | Свободная игра, игра на счет, соревнования, индивидуальные и групповые действия |
| 7       | Итоговое занятие. Контрольные испытания                  | 4                | 2      | 2        | Тестирование Соревнования   |
| Итого:: |  | 144              | 38     | 106      |   |

### Содержание учебного плана 1 год обучения

#### *1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ. (4 ч.)*

Теория: Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся

русской лаптой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

### **2. Теоретическая подготовка.(6 ч.)**

Теория:1.Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Из истории развития русской лапты.

2.Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.3.Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на

увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

5. Правила игры в русскую лапту. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

### **3.Общая физическая подготовка(48 ч.)**

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Перекаты, кувырки, стойки.

Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки по двое»,«Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

### **4. Специальная физическая подготовка(42 ч.)**

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; имитация нападающего удара, упражнения с набивными мечами. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.).

Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель).

Упражнения по формированию тактических приемов игры: выработка умений принятия правильного решения в различных играх; умений наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия; умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Упражнения на гибкость и расслабление.

Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты,

«Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием»; эстафеты словлей и передачей мяча.

### **5. Техническая и тактическая подготовка(28 ч.)**

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:Формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча:

В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;

- В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;
- В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10 м;
- то же на расстоянии 15-20 м;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость.

Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

- Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях;
- Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой;
- То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу;
- Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2 м;
- То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюютраекторию и низкую.

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

- В парах на расстоянии 18-20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния;

- Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу.

Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются;

- Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной).

#### **6. Контрольные игры и соревнования(10 ч.)**

Теория: Разъяснение соревновательных условий; определение каждому учащемуся игровой функции в команде. и с учетом этого индивидуализация видов подготовки

Практика: Участие в школьных и в товарищеских играх.

#### **7. Контрольно-переводные испытания(6ч.)**

Теория: Анализ физического развития занимающихся. Учет полученных результатов для индивидуализации подготовки на следующем этапе обучения.

Практика: Сдача контрольно-переводных нормативов.

#### **Содержание учебного плана 2,3 года обучения**

**1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Теоретическая подготовка(6 ч.)** Теория: Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. Гигиенические требования к местам физкультурно- спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся русской лаптой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Правила игры в русскую лапту. Судейская терминология.

Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в русскую лапту в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в русскую лапту в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Развитие русской лапты в России.

Практика: Оздоровительная и прикладная направленность русской лапты.

#### **2. Общая физическая подготовка(26 ч.)**



Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Перекаты, кувырки, стойки.

Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки по двое», «Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

### ***3. Специальная физическая подготовка(56 ч.)***

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; имитация нападающего удара, упражнения с набивными мячами. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.).

Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель).

Упражнения по формированию тактических приемов игры: выработка умений принятия правильного решения в различных играх; умений наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия; умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Упражнения на гибкость и расслабление.

Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты,

«Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием», «Борьба квартетов»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

### ***4. Техническая подготовка(32 ч.)***

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: Техника и тактика нападения

Формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча:

- В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;

- В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;
- В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10 м;
- то же на расстоянии 15-20 м;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость.

Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

- Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях;
- Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой
- То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу;
- Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2 м;
- То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.

Техника и тактика защиты

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

- В парах на расстоянии 18-20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния;
- Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются;
- Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной).

### ***5.Интегральная подготовка(10 ч.)***

Теория: Интегральная подготовка, как система тренировочных воздействий, призванная максимально использовать тренировочные эффекты технической,

тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в лапту.

Практика: Упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Учебные игры (см. Приложение 3).

#### **6. Контрольные игры и соревнования(10 ч.)**

Теория: Анализ игровых ситуаций. Педагогическая поддержка.

Практика: Участие в школьных, муниципальных и районных соревнованиях, в товарищеских играх.

#### **7. Контрольно-переводные испытания(4 ч.)**

Теория: Анализ результатов. Рекомендации. Практика: Сдача контрольно-переводных нормативов.

| <b>Вид контроля</b> | <b>Время проведения</b>                          | <b>Цель проведения</b>   | <b>Формы контроля</b>  |
|---------------------|--|--|--|
| Входной             | В начале обучения                                | Определение уровня развития детей, их творческих способностей и физических возможностей  | Собеседование, сдача нормативов ОФП, викторины; конкурсы; ролевые игры; выполнение заданий соревновательного характера |
| Промежуточный       | По окончании изучения темы или раздела программы | Определение степени усвоения учащимися учебного материала  | Беседа, конкурс, соревнование, практическая работа, зачет, опрос   |
| Итоговый            | В конце курса обучения                           | Определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей и физических возможностей, определение результатов обучения | Беседа, опрос, сдача нормативов ОФП, конкурс, соревнование, контрольное занятие, самоанализ                            |

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме беседы и заданий.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий, работы обучающихся в качестве помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через беседу и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели дает оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ); и другие многодневные мероприятия.

### Формы аттестации

Опрос, собеседование, практическая работа, викторина, практический показ, зачет.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал тестирования, анкетирования, фото, отзывы детей и родителей, аналитическая справка, аудиозапись, видеозапись, методическая разработка.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование, отчет итоговый.

### Методические материалы

Основными принципами, на которых строится программа, являются: наглядность; практичность, потому что теоретические знания подкрепляются выполнением практических заданий; последовательность, программа в своем содержании позволяет вести обучение от простого к сложному; соответствие возрастным возможностям обучающихся; доступность, которая определяется оптимальным количеством изучаемых понятий, терминов.

Для реализации интересов и способностей детей, более полного развития их природных задатков, на занятиях применяются элементы современных педагогических технологий: здоровьесберегающие технологии, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся, игровой деятельности, технологии сотрудничества.

| № п/п | Название раздела, темы            | Материально-техническое оснащение, дидактико-методический материал    | Формы учебного занятия               | Формы контроля/аттестации  |
|-------|-----------------------------------|---|--------------------------------------|--|
| 1     | Теоретическая подготовка          | Фото и видео материалы, мультимедийный комплект                       | Лекция, беседа, практическое занятие | Входной контроль   |
| 2     | Общая физическая подготовка       | Фото и видео материалы, мультимедийный комплект. Спортивный инвентарь | Практическое занятие, игра           | Соревнования, индивидуальные и групповые действия                              |
| 3     | Специальная физическая подготовка | Фото и видео материалы, мультимедийный комплект. Спортивный инвентарь | Практическое занятие, игра           | Свободная игра, соревнования, индивидуальные и групповые действия              |
| 4     | Техническая подготовка            | Спортивный инвентарь.   | Практическое занятие, игра           | Свободная игра, играна счет, соревнования, индивидуальные и групповые действия |

## Условия реализации программы

Условиями реализации программы являются: наличие спортивного зала для организации занятий, технических средств, обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

### **Средства, необходимые для реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение**

**Сведение о помещении** : спортивный зал, спортивная площадка. **Сведение о наличии подсобных помещений** : кладовая , раздевалка.

**Оборудование спортивного зала:** мультимедийный экран , ноутбук.

Игра в лапту не требует сложного инвентаря и оборудования. Для нее достаточно иметь один мяч и лапту (биту). Однако для обучения в условиях школы и проведения соревнований в зале или на улице необходимы:

набор мячей для каждого занимающегося или для пары;

лапта (бита) для каждого занимающегося или для пары, соответствующая их возрасту;

веревки для разметки площадок;

тара (приспособления) для переноски инвентаря; флажки для установки на площадке и для судей;

накидки для отличия команд (1-2 комплекта по 7-8 штук); информационное табло;

планшет для судьи-секретаря и карандаши.

Весь инвентарь для лапты можно изготовить своими силами, в том числе и мячи для тренировок.

На занятиях используются мячи теннисные, резиновые, поролоновые, хоккейные и мячи для метания (150-250 г.).

#### **Информационное обеспечение**

Иллюстрированная литература по направлению.

Подборки иллюстраций, открыток, рисунков по темам программы. Видеоматериалы по спортивным играм.

Перечень Интернет-источников: аудио, видео <http://zdd.1september.ru/>- газета «Здоровье детей». <https://infourok.ru>

<http://sportrules.boom.ru/> - правила различных спортивных игр.

## Список литературы

### **Список литературы для преподавателя**

1. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 144.
2. Афанасьев, С.П. Что делать с детьми в загородном лагере. - Кострома: ИМЦ "Вариант", 1993 - 224 с.
3. Берн, Э. Игры, в которые играют люди. - М.: Прогресс, 1988. - С. 172.



4. Букатов, В.М., Ершова, А.П. Я иду на урок: Хрестоматия игровых приемов обучения: Книга для учителя. - М.: Издательство "Первое сентября", 2000. - 222 с.
5. Деятельность, общение, игра в развитии коллектива и формировании личности школьника / Под ред. А.В. Мудрика. - М., 1983. - 146 с.
6. Жуковская, Р.И. Воспитание ребенка в игре / Р.И. Жуковская. - М.: АПН РСФСР, 1963. - С. 166-211.
7. Куприянов, Б.В. Подготовка лидеров к организаторской деятельности средствами ситуационно-ролевой игры // Кострома: КГПУ им. Н.А. Некрасова, 1994. - С. 198.
8. Лутошкин А.Н. Как вести за собой. Старшеклассникам об основах организаторской работы. - М.: Просвещение, 1978. - 208 с.
9. Рогачев. В.В. Педагогические условия включения старшеклассников в социальную деятельность / В.В. Рогачев. - Ярославль, 1994. - 186 с.
10. Фришман, И.И. Выигрывает тот, кто играет! - Н. Новгород: Педагогические технологии, 2001. - 106 с.
10. Шмаков, С.А. Игры учащихся - феномен культуры. - М.: Новая школа, 1994. - 240 с.
11. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: ФиС, 1986.
12. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа для педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.
13. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2003.
14. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996.
15. Костарев А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2001.
16. Ноздрин А. М. «Русская лапта в сельской общеобразовательной школе». 2008 г.
17. Валиахметов Р. М. «Лапта» 2007 г.
18. Ковалёв В.Д., Ткаченко В.Д «От русской лапты к софтболу» 2009г.
19. Организация работы спортивных секций в школе. Автор-составитель А. Н. Каинов. 2009 г.
20. С.Е. Андреев. Спортивная лапта. Техничко-тактическая характеристика игры. Методика обучения.

***Список литературы для обучающихся и родителей***

21. Дорош Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. - М.: КННВС России, Федерация лапты России, 2008. - 20 с.

22. Костарев А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2001.
23. Фришман, И.И. Выигрывает тот, кто играет! - Н. Новгород: Педагогические технологии, 2001. - 106 с.
24. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2003.
25. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996.
26. Костарев А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2001.

### **Использованные Интернет-ресурсы**

1. <https://urait.ru/bcode/438934> <http://www.minsport.gov.ru/>
2. <http://www.ruslapta.ru/> <http://www.lib.sportedu.ru/>  
<http://www.fizkulturaisport.ru/http://zdd.1september.ru/>
3. <http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/lectures/lec1/content.html>
4. [http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)
5. [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/podborka\\_dlia\\_doshkol\\_nikov\\_ighry\\_s\\_eliemientami\\_sportivnykh\\_ighr](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/podborka_dlia_doshkol_nikov_ighry_s_eliemientami_sportivnykh_ighr)
6. <http://www.fismag.ru/>

## Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

| № п/п | Дата план | Дата факт | Тема занятия   | Количество часов | Форма/тип занятия | Место проведения                    | Форма контроля   |
|-------|-----------|-----------|--|------------------|-------------------|-------------------------------------|------------------|
| 1     |           |           | Инструктаж по технике безопасности на занятиях по Русской лапте. История возникновения. П/и “Смена сторон” | 2                | Теория, практика  | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 2     |           |           | Беговые упражнения. П/и “Смена сторон”.<br>Ознакомление с элементами игры.                                 | 2                | Теория, практика  | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 3     |           |           | Скоростные упражнения. Эстафетный бег. Метание мяча (техника).   | 2                | Теория, практика  | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 4     |           |           | Прыжковые упражнения. Упражнения с мячом на ловкость. П/и “Пятнашки”                                       | 2                | Теория, практика  | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 5     |           |           | Беговые упражнения. Метание на дальность. П/и “Попади в мяч”   | 2                | Теория            | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 6     |           |           | Челночный бег 3х5м. “Круговая эстафета”.<br>Метание малого мяча на заданное расстояние. П/и “Попади в мяч” | 2                | Теория, практика  | Спортивная площадка                 | Текущий контроль |
| 7     |           |           | Метание мяча в горизонтальную цель. П/и “Осаль свою пару”  | 2                | Теория, практика  | Спортивная площадка                 | Текущий контроль |
| 8     |           |           | Скоростно - силовые упр. Школа мяча П.Ф. Лесгафта. Игровые задания с мячом                                 | 2                | Теория, практика  | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |

|    |  |  |  |   |                  |                                     |                  |
|----|--|--|--|---|------------------|-------------------------------------|------------------|
| 9  |  |  | Школа мяча П.Ф. Лесгафта. Подвижная игра “На драку собаку”               | 2 | Теория, практика | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 10 |  |  | Школа мяча П.Ф. Лесгафта. Подвижная игра “Попади в хвост”                | 2 | Теория, практика | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 11 |  |  | Упражнения с мячом на ловкость. Элемент лапты “Передача мяча в парах”    | 2 | Теория, практика | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 12 |  |  | Передача мяча в парах. П/и “Передал- садись”                             | 2 | Теория, практика | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 13 |  |  | Передача мяча в парах. Метание в вертикальную цель. П/и “Попади в хвост” | 2 | Теория, практика | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 14 |  |  | Беговые упр. Передача в парах. П/и “Гонка мячей по кругу”                | 2 | Теория, практика | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 15 |  |  | Изучение подачи сверху. П/и “Пятнашки с мячом”                           | 2 | Теория, практика | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 16 |  |  | Изучение подачи сверху. П/и “Пятнашки с мячом”                           | 2 | Теория, практика | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 17 |  |  | Прыжковые упражнения. Эстафета с малым мячом                             | 2 | Теория, практика | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 18 |  |  | Бросок набивного мяча (0,5кг) из различных положений. И/з с мячом        | 2 | Теория, практика | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 19 |  |  | Подача сверху (техника). П/и “Пятнашки с мячом”                          | 2 | Теория, практика | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 20 |  |  | Знакомство с правилами поведения во время игры и техникой безопасности   | 2 | Теория, практика | Спортивный зал                      | Текущий контроль |
| 21 |  |  | Элементы лапты. И/з с мячом. П/и “Даровки”                               | 2 | Теория, практика | Спортивный зал                      | Текущий контроль |

|    |  |  |  |   |                  |                |                  |
|----|--|--|--|---|------------------|----------------|------------------|
| 22 |  |  | Передача мяча в парах (4-5м). П/и “Даровки”  | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 23 |  |  | И/з с мячом на ловкость. Передача мяча с отскоком от стены. П/и “Даровки”                            | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 24 |  |  | Беговые упр. с мячом. Подача мяча сверху. П/и “Даровки”  | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 25 |  |  | И/з с бегом. Элементы лапты. П/и “Земляная лапта”  | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 26 |  |  | Подача мяча сбоку (изучение). П/и “Земляная лапта”   | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 27 |  |  | Скоростно-силовые упр. Элементы лапты. П/и “Земляная лапта”  | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 28 |  |  | Беговые упр. с мячом. Передача мяча в парах с отскоком от пола. Русская лапта по упрощенным правилам | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 29 |  |  | Упр. с мячом на ловкость. Русская лапта по упрощенным правилам                                       | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 30 |  |  | Набрасывание малого мяча на горизонтальную цель (высота 70см). Русская лапта по упрощенным правилам  | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 31 |  |  | Набрасывание малого мяча на горизонтальную цель (высота 70см). Русская лапта по упрощенным правилам  | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 32 |  |  | Метание малого мяча на дальность. Русская лапта по упрощенным правилам                               | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 33 |  |  | Удар по мячу 10 попыток. Русская лапта по упрощенным правилам  | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |



|    |  |  |  |   |                  |                |                  |
|----|--|--|--|---|------------------|----------------|------------------|
| 34 |  |  | Русская лапта по упрощенным правилам   | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 35 |  |  | Упражнения с мячом на ловкость.  | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 36 |  |  | Беговые упражнения. И/з малым мячом. П/и «К своим флажкам»   | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 37 |  |  | Упражнения с мячом на ловкость. Беговые упражнения. П/и «Быстро по своим местам»                       | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 38 |  |  | Прыжковые упражнения. Упр. с мячом. Передача мяча в парах. П/и «Передал-садись»                        | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 39 |  |  | Скоростно-силовые упр. Элементы лапты. П/и «Передал-садись»  | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 40 |  |  | Метание малого мяча на дальность. И/з с мячом. Русская лапта по упрощенным правилам                    | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 41 |  |  | Метание малого мяча на дальность. Упр. с малым мячом на ловкость. Русская лапта по упрощенным правилам | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 42 |  |  | Бег 4 мин. П/и «Бабки». Русская лапта по упрощенным правилам   | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 43 |  |  | Скоростно-силовые упр. Ловля-передача мяча в парах. Школа мяча П.Ф. Лесгафта. П/и «Передал-садись»     | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 44 |  |  | Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафета с мячом. Школа мяча П.Ф. Лесгафта                         | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |

|    |  |  |  |   |                  |                     |                  |
|----|--|--|--|---|------------------|---------------------|------------------|
| 45 |  |  | Челночный бег. Метание в горизонтальную цель. Русская лапта по упрощенным правилам | 2 | Теория, практика | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 46 |  |  | Упр. с мячом на ловкость. Эстафеты с бегом и мячом                                 | 2 | Теория, практика | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 47 |  |  | Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам                                 | 2 | Теория, практика | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 48 |  |  | Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам                                 | 2 | Теория, практика | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 49 |  |  | Метание набивного мяча. Передача мяча в парах с отскоком от пола. "Лапта в зале"   | 2 | Теория, практика | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 50 |  |  | И/з с мячом. Набрасывание малого мяча на горизонтальную цель. "Лапта в зале"       | 2 | Теория, практика | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 51 |  |  | Ловля и передача мяча в парах. "Лапта в зале"                                      | 2 | Теория, практика | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 52 |  |  | Метание в вертикальную цель. Подача мяча сверху (техника)                          | 2 | Теория, практика | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 53 |  |  | Беговые упр. Подача мяча сверху. Эстафета с бегом и метание.                       | 2 | Теория, практика | Спортивный зал      | Текущий контроль |
| 54 |  |  | Подача мяча. Челночный бег. Метательная лапта                                      | 2 | Теория, практика | Спортивная площадка | Текущий контроль |
| 55 |  |  | Подача мяча с боку (изучение). Метательная лапта                                   | 2 | Теория, практика | Спортивная площадка | Текущий контроль |
| 56 |  |  | Упр. с мячом на ловкость. Подача мяча. Метательная лапта                           | 2 | Теория, практика | Спортивная площадка | Текущий контроль |
| 57 |  |  | Беговые упр. "Лапта для двоих"   | 2 | Теория, практика | Спортивная площадка | Текущий контроль |

|    |  |  |  |   |                  |                                     |                  |
|----|--|--|--|---|------------------|-------------------------------------|------------------|
| 58 |  |  | Прыжковые упр. “Лапта для двоих”   | 2 | Теория, практика | Спортивная площадка                 | Текущий контроль |
| 59 |  |  | Упр. на ловкость “Лапта для троих”   | 2 | Теория, практика | Спортивная площадка                 | Текущий контроль |
| 60 |  |  | Бросок в вертикальную цель (2х2м). “Лапта для троих”                         | 2 | Теория, практика | Спортивная площадка                 | Текущий контроль |
| 61 |  |  | Бросок в вертикальную цель (2х2м). Русская лапта по упрощенным правилам      | 2 | Теория, практика | Спортивная площадка                 | Текущий контроль |
| 62 |  |  | Бросок в вертикальную цель (результат). Русская лапта по упрощенным правилам | 2 | Теория, практика | Спортивная площадка                 | Текущий контроль |
| 63 |  |  | Челночный бег 3х10м (результат). И/з с мячом. Учебная игра                   | 2 | Теория, практика | Спортивная площадка                 | Текущий контроль |
| 64 |  |  | Бросок малого мяча на дальность. Учебная игра                                | 2 | Теория, практика | Спортивная площадка                 | Текущий контроль |
| 65 |  |  | Бросок малого мяча на дальность (результат). Учебная игра                    | 2 | Теория, практика | Спортивная площадка                 | Текущий контроль |
| 66 |  |  | Передача малого мяча в стену на время (30с). Учебная игра                    | 2 | Теория, практика | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 67 |  |  | Передача малого мяча в стену за 30с (результат). Учебная игра                | 2 | Теория, практика | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 68 |  |  | Учебная игра.  | 2 | Практика         | Спортивная площадка                 | Текущий контроль |
| 69 |  |  | Кросс по слабо пересеченной местности. П/и “Чиж”                             | 2 | Практика         | Спортивная площадка                 | Текущий контроль |
| 70 |  |  | Скоростно-силовые упр. “Круговая эстафета”                                   | 2 | Практика         | Спортивная площадка                 | Текущий контроль |
| 71 |  |  | Бег из различных исходных положений.   | 2 | Практика         | Спортивная площадка                 | Текущий контроль |

|       |  |  |  |     |                  |                     |                  |
|-------|--|--|--|-----|------------------|---------------------|------------------|
|       |  |  | Сдача ОФП.   |     |                  |                     |                  |
| 72    |  |  | Прыжковые упр. Передача мяча в парах. П/и "Рыбаки" | 2   | Теория, практика | Спортивная площадка | Текущий контроль |
| Итого |  |  |  | 144 |                  |                     |                  |

### Календарно-тематическое планирование 2,3 года обучения

| № п/п | Дата план | Дата факт | Тема занятия   | Количество часов | Форма/тип занятия | Место проведения                    | Форма контроля   |
|-------|-----------|-----------|--|------------------|-------------------|-------------------------------------|------------------|
| 1     |           |           | Инструктаж по технике безопасности. Правила игры по русской лапте. Влияние русских народных игр на укрепление здоровья | 2                | Теория, практика  | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 2     |           |           | Беговые упр. на скорость. П/и "Чиж"  | 2                | Теория, практика  | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 3     |           |           | Скоростной бег из различных положений. П/и "Чиж"   | 2                | Теория, практика  | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 4     |           |           | Кросс по слабо пересеченной местности. П/и "Чиж"   | 2                | Теория, практика  | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 5     |           |           | Скоростно-силовые упр. "Круговая эстафета"   | 2                | Теория            | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 6     |           |           | Прыжковые упр. Передача мяча в парах. П/и "Рыбаки"   | 2                | Теория, практика  | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 7     |           |           | Бег по коридору шириной 30 см. Передача мяча в парах. П/и "Чиж"  | 2                | Теория, практика  | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 8     |           |           | Бег и различных исходных положений. Передача мяча в парах. П/и "Перестрелка"   | 2                | Теория, практика  | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 9     |           |           | Прыжковые упр. Передача мяча в парах с отскоком от   | 2                | Теория, практика  | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |

|    |  |  |  |   |                     |   |                     |
|----|--|--|--|---|---------------------|---|---------------------|
|    |  |  | пола. П/и “Перестрелка”  |   |                     | площадка                                  |                     |
| 10 |  |  | Метание мяча (техника).<br>Передача мяча в парах с<br>отскоком от пола. Русская<br>лапта по упрощённым<br>правилам | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал, спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 11 |  |  | Школа мяча П.Ф.<br>Лесгафта. Русская лапта по<br>упрощённым правилам   | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал, спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 12 |  |  | Скоростные упр. П/и<br>“Царь города”   | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал, спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 13 |  |  | Беговые упр. Передача<br>мяча в стену. Учебная игра  | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал, спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 14 |  |  | Упр. с малым мячом на<br>ловкость. Метание в<br>вертикальную цель. П/и<br>“Вольная лапта”                          | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал, спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 15 |  |  | Упр. с малым мячом на<br>ловкость. Подача мяча<br>сверху. П/и “Вольная<br>лапта”                                   | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал, спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 16 |  |  | Игровые задания с<br>мячом. П/И “ Вольная<br>лапта”  | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал, спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 17 |  |  | Беговые упр. ”Встречная<br>эстафета”. Русская лапта в<br>зале.   | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал, спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 18 |  |  | Подача мяча сверху.<br>Русская лапта в зале.   | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал, спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 19 |  |  | Упр. с малым мячом на<br>ловкость. Набрасывания<br>мал. мяча на горизонт.<br>цель. Учебная игра.                   | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал, спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 20 |  |  | Набрасывание малого<br>мяча на горизонт. цель.<br>Русская лапта в зале.  | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал                         | Текущий<br>контроль |
| 21 |  |  | Инструктаж по технике<br>безопасности. Русская<br>лапта в зале.  | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал                         | Текущий<br>контроль |
| 22 |  |  | Набрасывание малого<br>мяча на горизонт. цель.   | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал                         | Текущий<br>контроль |



|    |  |  |  |   |                     |                   |                     |
|----|--|--|--|---|---------------------|-------------------|---------------------|
|    |  |  | Челночный бег 3 x 10 м.<br>Учебная игра.   |   |                     |                   |                     |
| 23 |  |  | Челночный бег 3x10 м.<br>Подача мяча сверху.<br>Русская лапта в зале.                          | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 24 |  |  | Набрасывание малого<br>мяча на гор. цель на<br>результат.                                      | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 25 |  |  | Метание в вертикальную<br>цель. Подвижная игра<br>"Царь горы".                                 | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 26 |  |  | Бросок мяча в<br>вертикальную цель(1,5 x1,5<br>м). П/И "Царь горы".                            | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 27 |  |  | Скоростно - силовые<br>упражнения. Бросок мяча в<br>вертикальную цель П/и<br>"Царь горы".      | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 28 |  |  | Бросок мяча в<br>вертикальную цель на<br>результат. Учебная игра.                              | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 29 |  |  | Перемещение игроков<br>при игре в нападении.<br>Русская лапта по<br>упрощённым правилам.       | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 30 |  |  | Тактика при игре в<br>защите. Передача мяча в<br>стену (круг диаметром 1м).<br>Учебная игра.   | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 31 |  |  | Тактика при игре в<br>защите. Учебная игра.  | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 32 |  |  | Беговые упражнения с<br>малым мячом. Тактика<br>игроков при игре в<br>нападении. Учебная игра. | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 33 |  |  | Челночный бег 3 x 10   | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 34 |  |  | Подача мяча с боку.<br>Русская лапта по<br>упрощённым правилам.                                | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |
| 35 |  |  | Подача мяча с боку.<br>Русская лапта по<br>упрощённым правилам.                                | 2 | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал | Текущий<br>контроль |

|    |  |   |   |                  |                |                  |
|----|--|---|---|------------------|----------------|------------------|
| 36 |  | Правила игры по мини лапте. Русская лапта по упрощённым правилам.       | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 37 |  | Беговые упр. П/и “Чиж”  | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 38 |  | Скоростно-силовые упр. П/и “Чиж”  | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 39 |  | Упр. с мячом на ловкость. П/и “Двенадцать палочек”                      | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 40 |  | Кроссовая подготовка. П/и “Стукалочка”                                  | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 41 |  | Бег на скорость 30 м с хода. П/и “Стукалочка”                           | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 42 |  | Прыжковые упр. Передача мяча в парах. П/и “Стукалочка”                  | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 43 |  | Скоростно-силовые упр. “Линейная эстафета с бегом”                      | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 44 |  | Метание малого мяча (техника). П/и “Попади в цель”                      | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 45 |  | Метание малого мяча в вертикальную цель. П/и “Перестрелка”              | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 46 |  | Беговые упр. Метание малого мяча на точность. П/и “Перестрелка”         | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 47 |  | Метание набивного мяча (1 кг) из различных положений. П/и “Перестрелка” | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 48 |  | Передача мяча в парах и тройках. Метание в зале                         | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 49 |  | Передача мяча в тройках. Мини лапта в зале. Учебная игра                | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 50 |  | Игровые задание с мячом. Передача мяча. Учебная игра                    | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |
| 51 |  | Броски в вертикальную цель на точность (1,5x1,5м). Мини лапта в         | 2 | Теория, практика | Спортивный зал | Текущий контроль |

|    |  |  |  |   |                  |                                     |                  |
|----|--|--|--|---|------------------|-------------------------------------|------------------|
|    |  |  | зале   |   |                  |                                     |                  |
| 52 |  |  | Броски в вертикальную цель на точность. Мини лапта в зале                          | 2 | Теория, практика | Спортивный зал                      | Текущий контроль |
| 53 |  |  | Броски в вертикальную цель на точность (результат). И/з с бегом. Мини лапта в зале | 2 | Теория, практика | Спортивный зал                      | Текущий контроль |
| 54 |  |  | Подача мяча сверху (техника). Тактика игры в нападении. Учебная игра               | 2 | Теория, практика | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 55 |  |  | Подача мяча сверху (техника). И/з с малым мячом. Учебная игра                      | 2 | Теория, практика | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 56 |  |  | Беговые упр. с малым мячом. Подача мяча сверху. Мини лапта в зале                  | 2 | Теория, практика | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 57 |  |  | Боковая подача (техника). Тактика игры в защите. Учебная игра                      | 2 | Теория, практика | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 58 |  |  | Техника боковой подачи. Тактика игры в защите. Учебная игра                        | 2 | Теория, практика | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 59 |  |  | Передача малого мяча в стену (круг 1м). Элементы лапты. Учебная игра               | 2 | Теория, практика | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 60 |  |  | Скоростно-силовые упр. Боковая подача. Мини лапта в зале                           | 2 | Теория, практика | Спортивный зал, спортивная площадка | Текущий контроль |
| 61 |  |  | Упр. с малым мячом на ловкость. Боковая и верхняя подача. Учебная игра             | 2 | Теория, практика | Спортивная площадка                 | Текущий контроль |
| 62 |  |  | Верхняя подача на точность. Учебная игра   | 2 | Теория, практика | Спортивная площадка                 | Текущий контроль |
| 63 |  |  | Удары  | 2 | Теория, практика | Спортивная площадка                 | Текущий контроль |
| 64 |  |  | Удары по мячу: 10 попыток. "Настоящая лапта"                                       | 2 | Теория, практика | Спортивная площадка                 | Текущий контроль |
| 65 |  |  | Передача малого мяча в стену на скорость (результат). "Настоящая"                  | 2 | Теория, практика | Спортивная площадка                 | Текущий контроль |

|       |  |  |   |     |                     |   |                     |
|-------|--|--|---|-----|---------------------|---|---------------------|
|       |  |  | лапта”  |     |                     |   |                     |
| 66    |  |  | Развитие скоростных качеств (результат).<br>“Настоящая лапта” | 2   | Теория,<br>практика | Спортивная<br>площадка                    | Текущий<br>контроль |
| 67    |  |  | Элементы лапты<br>(совершенствование).<br>Учебная игра        | 2   | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал, спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 68    |  |  | Тактика игры в защите и<br>нападение. Мини лапта на<br>улице  | 2   | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал, спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 69    |  |  | Тактика игры в защите и<br>нападение. Мини лапта на<br>улице  | 2   | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал, спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 70    |  |  | Элементы лапты<br>(совершенствование).<br>Учебная игра        | 2   | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал, спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 71    |  |  | Бег из различных<br>исходных положений. Сдача<br>ОФП.         | 2   | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал, спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| 72    |  |  | Развитие скоростных качеств (результат).<br>“Настоящая лапта” | 2   | Теория,<br>практика | Спортивный<br>зал, спортивная<br>площадка | Текущий<br>контроль |
| Итого |  |  |   | 144 |                     |   |                     |

## Приложение 2

### Индивидуальные упражнения для обучения ловле мяча двумя руками.

Одним из важнейших мест в игре, часто отбивающим у начинающих желание играть, является ловля мяча. Особенно это касается младших школьников, но и старшие не всегда чувствуют себя уверенно при выполнении данного приёма. Поэтому выполнение приведённых ниже упражнений полезно всем.

Каждое упражнение с 1-го по 14-е выполняется в течение 15-30 сек. Смена игроков происходит в парах по команде учителя. Играющий без мяча в это время наблюдает за своим партнёром и исправляет его ошибки.

#### Упражнения следующие:

1. Положение рук при ловле.
2. Ловля со своего подбрасывания на небольшую высоту, постепенно её увеличивая.
3. Ловля, обращая внимание на амортизацию.
4. Подбросить мяч перед собой, а поймать после отскока от земли.
  5. Подбросить мяч чуть вперёд (на один шаг), переместиться и поймать. Вернуться на своё место и повторить упражнение.
6. То же, что и предыдущем, но подбрасывать в стороны.
7. Подбросить мяч над головой, чуть отойти назад и поймать.
  8. То же, что и в предыдущем, но мяч бросить чуть за голову и отбежать спиной вперёд.
  9. То же, что в пункте 5, но мяч подбросить на 2-3 м. вперёд, выбежать, остановиться (скачком или шагом) и поймать мяч.
  10. подбросить мяч за голову на 2-3 м, повернуться кругом, выбежать и поймать мяч (не забывая об остановке).
  11. Подбросить мяч перед собой, дотронуться обеими руками до пола и после этого поймать мяч.
  12. Подбросить мяч перед собой и поймать в прыжке как можно выше.
  13. Подбросить мяч перед собой, повернуться кругом, поймать мяч. Повороты выполнять в разные стороны.

#### Перемещения

„Броуновское движение”. Каждый играющий свободно бежит по площадке, повторяя перемещения лицом вперёд, спиной, боком, стараясь не сталкиваться, используя для этого остановки и повороты. Бег с изменением направления, обегая учащихся, построенных в колонну по одному или в шеренгах. Следующий игрок начинает бег, когда стоящий за ним (или рядом с ним) обегит троих или четверых, не считая себя.

Упражнение выполняется в разных вариантах: когда колонна (шеренга) стоит на месте, передвигается шагом или бегом. Бег с ускорением на коротких отрезках, поворачивая голову в стороны, чтобы видеть окружающую обстановку. То же, но стараясь постоянно наблюдать за каким-либо объектом, не забывая смотреть в направлении, куда бежишь. Бег на скорость на коротких отрезках, выполняя следующие действия: резко остановиться и продолжить бег; присесть; выполнить кувырок; прыжок; поворот вокруг вертикальной оси; бег зигзагами; пробежать спиной вперёд 2-

3 м; то же боком; остановиться и пробежать 2-3 м назад, затем продолжить бег вперёд и т. п. То же, но выполняется по сигналу (свистком или жестом). Игра „Перебежки под обстрелом”.

### **Ловля и броски**

Положение рук при ловле. Ловля двумя руками со своего подбрасывания. То же, обращая внимания на амортизацию при ловле. То же, с набрасывания партнёра. Мяч бросают снизу-вверх, и он должен лететь по дуге, падая перед ловящим игроком. То же, но мяч ловят после перемещения на 2-3 м вперёд, соответственно для этого бросая мяч.

После ловли мяч набрасывают партнёру и отбегают на своё место спиной вперёд. Один игрок всё время ловит мяч, стоя на месте, другой - после перемещения.

Способ держания мяча при броске (показать и опробовать). Мяч в одной руке, прижат у ладони и обхвачен всеми пальцами. Перекатить его на пальцы, прижимая сверху большим пальцем, т. е. приготовить в положение перед броском. Затем вернуть обратно. То же, но предварительно подбросив мяч вверх и поймав его одной рукой. То же, но, поймав мяч двумя руками. Игра, «Охота на зайцев”.

### **Удар**

1. Способ держание лапты.
2. Лапта в одной руке и удерживается горизонтально. Положить на нее мяч и постараться его удержать.
3. То же, но лаптой подбросить мяч вверх и поймать его свободной рукой.
4. То же, но после подбрасывания подбить мяч один раз лаптой и поймать его свободной рукой.
5. То же, но подбить мяч несколько раз (жонглирование).
6. Встать и приготовиться к выполнению удара. Правая рука с лаптой, согнутая в локте, находится на уровне плеч. Лапта параллельна полу, держать ее открытой стороной вниз.
7. Левая рука с мячом на уровне пояса. Ударить по мячу на руке. Мяч должен удариться в землю строго вниз. Многократные удары сверху по мячу, отскакивающему от пола (земли).
8. Выбор места при выполнении подачи. Игроки располагаются перед линией (краем площадке, веревки и т. п.) на расстоянии 0,5-1,5 м, в зависимости от условий. В игредети очень часто делают ошибку, наступая на эту линию.
9. Встать перед линией и приготовиться, как в упражнении 6, но рука должна находиться на уровне головы. Подбрасывание мяча левой рукой до уровня шеи (головы) к бите, без движения правой рукой.
10. То же, но ударяя по мячу лаптой сверху вниз.
11. То же, но битой держать выше уровня головы и в таком положении ударяют по мячу. Мяч должен удариться в 2-3 м от бьющего и отлетать к партнёру в противоположную шеренгу. После удара битой надо сразу положить сзади себя и приготовиться к ловле мяча от партнёра. Обратное выполняется то же самое. Если бита одна, то один игрок бьёт, а другой поймав мяч, возвращает его передачей.



То же, но место удара ещё выше, и мяч летит в землю в 5-7м от бьющего.

12. То же, но место удара по мячу постепенно поднимается выше, и мяч посылается всё дальше от игрока, но летит всё время сверху вниз.

В упражнении с 9-го по 13-е в момент удара мяч должен находиться всегда перед игроком, а не над головой.

13. Мяч подбрасывается ближе к себе (почти над собой), и удар выполняется параллельно земле или чуть снизу-вверх. Мяч при этом должен лететь на максимальное расстояние вперёд-вверх.

14. Выполняется для совершенствования удара и ловли. Один учащийся с мячом и битой располагается у боковой (лицевой) линии. Вторым в поле, на расстоянии 10 или более метров. Первый выполняет удар, а второй старается поймать мяч на лету или подобрать его как можно быстрее и вернуть бьющему. Первый, положив биты (сразу после удара), ловит мяч и повторяет упражнение. Выполнив 3-5 ударов, они меняются местами.

15. То же, но выполняется в зале. Первый играющий стоит лицом к стене (лицевой) у трёхметровой линии, на волейбольной площадке. Вторым - за спиной у первого в 1,5-2 м (рядом со средней линией). Первый, выполнив удар, кладёт биты, бежит за мячом, подбирает его и бросает второму с того места, где подобрал. Затем выполняет удар вторым игроком, а первый встаёт к нему за спину.

Упражнения с 11-го по 14-е можно выполнять у стены индивидуально.

16. Исходное положение при ударе и имитация удара.

17. подбрасывание мяча и т. п. Одно из важнейших упражнений, от чёткости выполнения которого зависит результат. Следует поймать момент остановки мяча.

18. Выполнение удара в целом, нанося удар под мяч. Главное - попасть по мячу.

19. удар на точность в площадку или за линию кона.

## **СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (СКУ) ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ**

1. Удар - бег - падение (специальная быстрота и ловкость). Комплексное упражнение выполняется на время каждым игроком индивидуально. Проводится на волейбольной площадке или аналогичной ей по размерам (т. е. от линии города до линии кона 18м).

Инвентарь: мяч, лапта (бита) для спортивного зала; 2 стойки (стула, табурета); секундомер.

Правила выполнения. Сдающий с мячом и битой встаёт в зоне бьющего. Выполнив удар и оставив биты в городе, он бежит до средней линии, ложится на грудь, встаёт и продолжает бег до линии кона, пробегая при этом между стойками. Расстояние между стойками 2м (расположение показано на рисунке). Коснувшись пола за линией кона двумя ногами, он начинает бег в обратном направлении, проделывая всё в обратном порядке, и финиширует, пробегая линию города. Секундомер включается в момент удара битой по мячу (или предполагаемого удара) и выключается в момент пересечения игроком линии города. Примечание: игрок начинает бег при любом ударе, в том числе в случае промаха по мячу. Но если мяч не попал в площадку за

штрафной линией или в лицевую стену - оценка снижается на один бал (т. е. когда в игре бежать нельзя). Оценка снижается на один бал и в том случае, если сдающий не коснётся грудью пола (за каждый раз); не наступит двумя ногами за линией кона; коснётся стоек.

Оценка снижается, если сдающий во время удара наступит (заступит) на (за) линию города; если оставит биты в поле, а не в городе (т. е. когда в игре команды меняются местами).

Таблица оценки результатов

| Мальчики |      |      | Девочки |      |      |
|----------|------|------|---------|------|------|
| 3        | 4    | 5    | 3       | 4    | 5    |
| 16.8     | 14.6 | 13.3 | 17.0    | 14.9 | 13.8 |

2. Передачи. Выполняется в паре на время. Проводится на любом свободном месте. Инвентарь: теннисный мяч и секундомер.

Правила выполнения. Сдающие располагаются за контрольными линиями друг против друга. Мяч в руках у стоящего ближе к секундометристу. По команде, марш!” начинают выполнять передачи. Учитывается каждая передача в любом направлении. По окончании времени, последняя передача засчитывается, если мяч был в воздухе. Примечание: если мяч потерян (упал), игрок поднимает его и бросает с того же места, после чего сам возвращается на исходную позицию. Время при этом неостанавливается.

Оценка снижается на один бал, если: после потери мяча сдающий подбирает его и бежит с мячом в руках на и. п.; сдающий заступает за контрольную линию. Оценка снижается только игроку, нарушающему правила выполнения упражнения, а не паре.

Таблица оценки результатов Расстояние - 6 метров, время - 20 секунд

| Мальчики |    |    | Девочки |    |    |
|----------|----|----|---------|----|----|
| 3        | 4  | 5  | 3       | 4  | 5  |
| 8        | 13 | 16 | 7       | 11 | 14 |

3. Удар на точность (владение битой). Существуют два варианта: первый - в спортивном зале, второй - на улице. Для присвоения разряда упражнение может быть выполнено по одному из вариантов. Инвентарь: 6 мячей, 1 бита. Перед проведением проводится разметка зон.

Правила выполнения. Сдающий встаёт в зоне бьющего с мячом и битой в руках. Остальные мячи лежат рядом. Перед каждым ударом называется зона, в которую он должен попасть. Зоны называют произвольно. Выполнив 6 ударов, подсчитывают количество попаданий.

Примечание: попадание не засчитывается, если во время удара сдающий наступил на линию города или площадку.

Промах по мячу входит в количество ударов.