

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«БЕЛОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

Троицкого района Алтайского края

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании методической  
Совета Протокол №1  
от: «» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор МБОУ  
«Беловская средняя  
общеобразовательная  
школа»

\_\_\_\_\_ Глушкова

М.А.

(Приказ № от: г.)

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Лапта»**  
**для 10-11 классов**

**Беловский 2023**

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **Общая характеристика модуля «Лапта»**

Физическая культура является неотъемлемой частью культуры общества, представляющая собой совокупность ценностей и знаний, создаваемых и используемых в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формирования здорового образа жизни, социальной адаптации путем физического воспитания, физической подготовки и физического развития.

Физическое воспитание в образовательных организациях, реализующих основные общеобразовательные программы, является универсальным средством формирования разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Учебный предмет «Физическая культура» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Его содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

В настоящее время обновление содержания учебного предмета «Физическая культура» включает развитие и внедрение спортивно-ориентированных форм обучения, реализацию образовательных программ на основе традиционных, прикладных и популярных у обучающихся видов спорта, в том числе лапты.

Большим преимуществом лапты по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в современных

условиях играет немаловажную роль. При проведении учебной и внеклассной работы не требуется больших средств на приобретение оборудования и инвентаря. Для игры достаточно простой ровной площадки размером 45-55 м в длину, 25-40 м в ширину, несколько цельнодеревянных бит длиной от 60 до 110 см и мяча для игры в большой теннис.

Лапта – это двухсторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Цель одной команды совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу, в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде два очка. Цель другой команды не дать соперникам сделать перебежки посредством осаливания мячом и поймать больше «свечей», причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки.

Игровая деятельность в лапте таит в себе большие возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей занимающихся.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на уроке задач по формированию двигательных навыков и развитию определенных интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся и организацию условий для их лучшего решения.

Занятия лаптой способствуют развитию у обучающихся основных физических качеств. Важнейшим качеством для игры в лапту является скорость. Она зависит не только от двигательных реакций, но и от быстроты

мышления и уровня развития морально-волевых качеств. Силовые качества в лапте находят свое выражение в выполнении удара по мячу, в прыжковой деятельности, в скорости бега и т.д. Для развития этого качества на уроках применяются упражнения с набивными мячами, утяжеленными битами, приседания с отягощением, метания мячей на дальность. В процессе игры воспитываются и такие физические качества как ловкость, гибкость, скорость, выносливость и их сочетания, которые необходимы для всестороннего развития школьника.

На уроках лапты с успехом могут решаться и воспитательные задачи, так как в процессе игры для достижения общей победы учащиеся должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивления соперника. Это помогает воспитанию дружбы, коллективизма, инициативности, решительности, а также комплекса психолого-физиологических качеств.

Игре в лапту свойственна высокая эмоциональная окраска и большой зрелищный эффект. Это во многом облегчает решение одной из важнейших задач физического воспитания школьников: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культурой. Эффективность уроков по лапте в общеобразовательной школе достигается рациональным планированием учебного материала.

Занятия в лапту предполагают проведение обучения на открытом воздухе с использованием естественной площадки с травяным покрытием. Однако проведение обучения можно организовать и в спортивном зале. Лапта в закрытых помещениях будет способствовать подготовке учащихся и позволит сохранить необходимые навыки в течение года.

Таким образом, в процессе проведения уроков по русской лапте учитель физической культуры должен направить свои усилия на то, чтобы в ходе занятий спортивной игрой укрепить здоровье детей, улучшить их физическую подготовленность, добиться прочного освоения жизненно необходимых умений и навыков, воспитать потребность и умение

самостоятельно заниматься физическими упражнениями, содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

### **Цели изучения модуля «Лепта»**

**Цель** модуля «Лепта» программы учебного предмета «Физическая культура» для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего, основного общего и среднего общего образования (далее – Модуль) является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта лепта.

#### **Задачи** модуля:

- всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по лепте;
- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития лепты в частности;
- формирование общих представлений о лепте, о ее возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей

направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «Лапта»;

- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно- познавательного интереса к предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

**Преимущество** Модуля заключается в том, что технологии вида спорта «Лапта» позволяют успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО) и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, формируют навыки собственной безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом.

В Модуле специфика лапты удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика, спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Модуль расширяет принцип интеграции уроков физической культуры с такими формами, как внеурочная деятельность, школьные спортивные клубы, занятия в дополнительном образовании физкультурно-спортивной направленности, участие в соревнованиях.

Процесс реализации Модуля, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей

и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации.

Модуль «Лапта» разработан в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Закон), который действует в интересах обучающихся образовательных организаций и утверждает:

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебно-методического обеспечения, образовательных технологий по реализуемым ими образовательным программам (п. 1, п. 2, п. 6 п.3 ст.28 Закона);

- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения, и воспитания в пределах реализуемой образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286; федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 287; федеральные государственные образовательные стандарты среднего общего образования, утвержденные приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.12.2014 г. № 1645; примерную программу воспитания (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол № 2/20 от 2 июня 2020 г.) и направлен на реализацию цели и задач Концепции преподавания учебного предмета

«Физическая культура» в образовательных организациях Российской Федерации, реализующих основные общеобразовательные программы, утвержденной протоколом заседания коллегии Министерства просвещения Российской Федерации от 24.12.2018 г. №ПК-1вк.

Модуль направлен на реализацию Концепции развития детско-юношеского спорта до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года № 3894-р) на обновление содержания образовательных программ в области физической культуры и спорта в соответствии с интересами детей, потребностями семьи, общества и государства; обеспечения условий для доступа детей к современным знаниям и технологиям в сфере детско-юношеского спорта, а также к современной спортивной инфраструктуре; реализации права на развитие личностного и профессионального самоопределения и самореализации детей в различных элементах системы детско-юношеского спорта; внедрения системы спортивной ориентации детей для занятий видом (видами) спорта.

#### **Рабочая программа «Лапта» для 10-11 класса в учебном плане**

Программа разработана для уроков физической культуры в 10-11 классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации.

При планировании занятий лаптой, как урока физической культуры, изучение базовых основ техники лапты (мини-лапты) предполагается в следующем объеме 68 часов.

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ЛАПТА»**

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от



31.05.2021 г. № 287; приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1645) Модуль «Лапта» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

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

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

#### **Планируемые личностные результаты:**

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты, включая региональный, всероссийский уровни; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к

служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития лапты в современном обществе;

- умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами лапты;
- готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по лапте, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами лапты профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности школьных спортивных клубов;
- сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами, взрослыми), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;
- реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; умение оказывать первую помощь;
- проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «лапта»;

- готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;
- готовность к осознанному выбору будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов средствами лапты как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами лапты.

#### **Планируемые метапредметные результаты:**

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по виду спорта «лапта»;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой,

соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

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

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

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

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

**Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования:**

- формирование представлений о значении занятий лоптой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- формирование знаний по истории возникновения игры лопта, мини-лопта в мире и в Российской Федерации;
- формирование представлений об игре лопта и основных правилах игры; терминологии; составе команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде нападающий, защитник.
- формирование навыков безопасного поведения во время занятий лоптой; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и

обуви, спортивному инвентарю для занятий лаптой формирование основ организации самостоятельных занятий лаптой со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами лапты;

- способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способность выполнять технические элементы (приемы). Ловля и передача мяча на месте; Броски мяча в стену в цель с последующей ловлей, расстояние 3 метра. Метание теннисного мяча на дальность. Удары битой по мячу способом сверху. Бег с высокого старта. Бег лицом вперед, боком. Прыжки и способы их выполнения. Техника обучения остановкам во время игры. Основы техники хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приёмы владения ими. Основы техники игры в защите - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: «стойка» и «передвижение» пр. Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-лапту - передача, ловля, осаливание, прочие упражнения. Ловля теннисного мяча и передача партнеру. Осаливание неподвижной цели;
- способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; подводящие игры с элементами лапты (мини-лапты); основные правила игры в мини-лапту; игра в мини-лапту малыми составами (игра 3х3, 4х4); игра в лапту большими составами (игра 7х7, 8х8,9х9); организация школьных соревнований по мини-лапте зимой и лапте летом;
- участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и умение определять уровень физической подготовленности;
- проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях лаптой.

**Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования:**

- понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- знание роли главных спортивных федераций по лапте, как общественных организаций; сильнейших спортсменов и тренеров в современной лапте;
- знание правил соревнований по виду спорта лапта; знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;
- умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами лапты, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;
- умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки в лапте, основные методы обучения техническим приемам;
- освоение и демонстрация техники игры защитников: техника ловли мяча стоя, в движении и методическая последовательность её обучению; техника выполнения передачи мяча различными способами; техника осаливания соперника (с дальнего, среднего и близкого расстояния); техника игры в нападении: подача мяча; техника ударов

битой по мячу способом сверху, снизу и сбоку, способы держания биты (хват); техника приемов, позволяющие избежать осаливание;

- знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;
- проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ лапты; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры лапта;
- составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств игроков в лапту;
- умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике ловли мяча стоя, в движении; техника выполнения передачи мяча различными способами; техника осаливания соперника (с дальнего, среднего и близкого расстояния); техника игры в нападении: подача мяча; техника ударов битой по мячу способом сверху, снизу и сбоку, способы держания биты (хват); техника приемов, позволяющие избежать осаливание;
- знание и применение правил безопасности при занятиях лаптой правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика («фаната»);
- знание характеристик внешних признаков утомления, осуществление самоконтроля и применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях лаптой; способность применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности; соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием; подбора спортивной одежды и обуви для занятий по

лапте; способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

- знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту, умение проводить тестирование уровня физической и технической подготовленности юного спортсмена, сравнивать свои результаты с результатами других обучающихся;
- взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

**Планируемые предметные результаты на уровне среднего общего образования:**

- знание истории развития современной игры лапты, определение места лапты в системе народных игр, этапы развития народной игры; перерождение игры из народной забавы в вид спорта; схожие виды спорта за рубежом;
- знание современного состояния лапты в России; регионы России, развивающие лапту, команды - победители всероссийских соревнований;
- способность аргументированно принимать участие в обсуждении успехов и неудач сборных команд страны;
- умение анализировать результаты соревнований, входящих в официальный календарь соревнований (всероссийских, региональных); различать системы проведения соревнований по лапте, понимать структуру спортивных соревнований и физкультурных мероприятий по лапте среди различных возрастных групп и категорий участников;
- понимание роли занятий лаптой как средства укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем



организма и развития физических качеств; характеристика способов повышения основных систем организма и развития физических качеств;

- способность планировать, организовывать и проводить самостоятельные тренировки по лапте с учетом применения способов самостоятельного освоения двигательных действий, подбора упражнений для развития основных физических качеств, контролировать и анализировать эффективность этих занятий;
- владение и применение способов самоконтроля в учебной, тренировочной и соревновательной деятельности, средств восстановления после физической нагрузки, способов индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния;
- знание и применение основ формирования сбалансированного питания при занятиях лаптой;
- способность характеризовать и демонстрировать средства физической подготовки, применять их в образовательной и тренировочной деятельности при занятиях лаптой;
- владение навыками разработки и выполнения физических упражнений различной целевой и функциональной направленности, используя средства лапты, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- способность характеризовать и демонстрировать комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки тактических приемов игроков в лапту;
- способность демонстрировать технику игры защитников: техника ловли мяча стоя, в движении и методическая последовательность её обучению; техника выполнения передачи мяча различными способами; техника осаливания соперника (с дальнего, среднего и близкого расстояния); техника игры в нападении: подача мяча; техника ударов

битой по мячу способом сверху, снизу, сбоку, обманные удары; способы держания биты (хват); техника приемов, позволяющие избежать осаливание;

- моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, стандартных комбинаций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности; способность слаженно действовать и страховать партнеров при организации обороны при различных принципах защиты;
- способность понимать сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических приемов, анализировать и находить способы устранения ошибок; проводить анализ собственной игры и игры команды соперников, выделять слабые и сильные стороны игры, делать выводы;
- участие в соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры лапта; применение правил соревнований и судейской терминологии в судейской практике и игре;
- соблюдение требований к местам проведения занятий лаптой, способность применять знания в самостоятельном выборе спортивного инвентаря (технические требования к инвентарю и оборудованию), мест для самостоятельных занятий лаптой, в досуговой деятельности; соблюдение правил техники безопасности во время занятий и соревнований по лапте; знание причин возникновения травм и умение оказывать первую помощь при травмах и повреждениях во время занятий лаптой;
- соблюдение гигиенических основ образовательной, тренировочной и досуговой двигательной деятельности, основ организации здорового образа жизни средствами лапты;

- использование занятий по лапте для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;
- способность проводить контрольно-тестовые упражнения по общей, специальной и технической подготовке по лапте в соответствии с методикой; выявлять особенности в приросте показателей физической и технической подготовленности, сравнивать их с возрастными стандартами физической и технической подготовленности;
- способность соблюдать правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований различного уровня по лапте в качестве зрителя, болельщика («фаната»);
- знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание понятий «допинг» и «антидопинг».

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс 2023-2024 гг.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Знание о лапте (3 часа)</b>		
1	ТБ при организации занятий лаптой	1
2	История развития мини-лапты	1
3	Возможности организации занятий лаптой во время досуга	1
<b>Способы самостоятельной деятельности (5 часов)</b>		
4	Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки.	1
5	Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте	1
6	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой.	1
7	Правила ухода за спортивным инвентарём и оборудованием	1
8	Тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту.	1
<b>Физическое совершенствование (26 часов)</b>		
9	Комплексы упражнений для развития физических качеств: быстроты, силы	1
10	Комплексы упражнений для развития физических качеств: выносливости, гибкости	1
11	Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки	1
12	Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки	1
13	Совершенствование технических приемов и тактических действий по лапте, изученных на уровне основного общего образования	1
14	Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой	1
15	Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт	1

16	Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания	1
17	Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетающего, катящегося	1
18	Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений	1
19	Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку	1
20	Совершенствование тактики игры в нападении: выбор удара в зависимости от игровой ситуации	1
21	Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки	1
22	Выбор направления удара (влево, вправо и по центру).	1
23	Совершенствование тактики игры в защите	1
24	Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»)	1
25	Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону; страховке своих партнеров при ударе сверху	1
26	Основы специальной психологической подготовки в лапте: психологические качества, психологическая устойчивость;	1
27	Основы специальной психологической подготовки в лапте: сбивающие факторы, эмоции;	1
28	Основы специальной психологической подготовки в лапте: психофизиологические функции, самовнушение;	1
29	Основы специальной психологической подготовки в лапте: аутогенная тренировка, релаксация.	1
30	Учебные игры в лапту	1
31	Учебные игры в лапту	1
32	Учебные игры в лапту	1
33	Учебные игры в лапту	1
34	Учебные игры в лапту	1

11 класс 2023-2024 гг.

№ п/п	Тема	Кол-во часов
<b>Знание о лапте (3 часа)</b>		
1	Характеристика вида спорта лапта и особенности мини-лапты	1
2	Официальные правила соревнований по лапте	1
3	Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье.	1
<b>Способы самостоятельной деятельности (5 часов)</b>		
4	Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте	1
5	Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и состоянием здоровья.	1
6	Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения.	1
7	Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.	1
8	Тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту.	1
<b>Физическое совершенствование (26 часов)</b>		
9	Комплексы упражнений для развития физических качеств	1
10	Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.	1
11	Совершенствование технических приемов и тактических действий по лапте, изученных на уровне основного общего образования.	1
12	Техника нападения. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча.	1
13	Техника защиты. Ловля мяча: высоко, низколетающего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя.	1
14	Совершенствование тактики игры в нападении	1
15	Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома.	1
16	Групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных положениях)	1
17	Групповые перебежки после удара за линию дома	1

18	Взаимодействие нападающего, бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона	1
19	Совершенствование тактики игры в защите	1
20	Индивидуальные действия: оценка целесообразности той или иной позиции, своевременное занятие наиболее выгодной позиции.	1
21	Индивидуальные действия: применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки	1
22	Индивидуальные действия: действия защитника при выборе места для получения мяча от партнёра	1
23	Групповые действия: организация противодействия различным комбинациям	1
24	Групповые действия: создания численного превосходства в обороне	1
25	Групповые действия: правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям.	1
26	Основы специальной психологической подготовки в лапте: психологические качества, психологическая устойчивость;	1
27	Основы специальной психологической подготовки в лапте: сбивающие факторы, эмоции;	1
28	Основы специальной психологической подготовки в лапте: психофизиологические функции, самовнушение;	1
29	Основы специальной психологической подготовки в лапте: аутогенная тренировка, релаксация.	1
30	Учебные игры в лапту	1
31	Учебные игры в лапту	1
32	Учебные игры в лапту	1
33	Учебные игры в лапту	1
34	Учебные игры в лапту	1