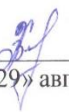


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Боровская средняя общеобразовательная школа
Тюменского муниципального района

Рассмотрено
на заседании ШМО
классных руководителей,
протокол № 1 от «29» августа 2025 г.
Руководитель ШМО:  Е. А. Кадочникова

СОГЛАСОВАНО
Председатель МС:  Христосова В.В.
Протокол № 1 от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор школы  Артёмова Н.Н.
Приказ № 333-ОД
от «29» августа 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
Курса внеурочной деятельности «Лепта»

Направление	Спортивное
Учебный год	2025-2026
Класс	5-6
Количество часов в год	34
Количество часов в неделю	1

Учитель: Уткина Ирина Ивановна

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Русская лапта» (далее – программа) разработана в соответствии:

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

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 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 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

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

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

Характеристика вида спорта: русская 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 слёта 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.

Программа позволит привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям русской лаптой, а также выявить их склонность для дальнейшего обучения и совершенствования. Она позволяет обучающимся эффективно подготовиться к соревнованиям и почувствовать свой успех. Так как ее предназначение заключается в создании благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления физического и психического здоровья обучающихся.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно- спортивная.

Адресат программы.

На данную программу зачисляются учащиеся от 10 до 14 лет желающие впоследствии получить навыки командной игры «Русская лапта».

Специальный отбор на данную программу не производится.

Наполняемость учебных групп спортивного отделения составляет от 10 до 30 человек.

Группы могут быть, как одновозрастные тек и разновозрастные.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Данная программа рассчитана на 68 ч. в год. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 2 часа.

Формы обучения

Программа реализуется в очной форме. В случаях возникновения карантина, отмены занятий в связи с неблагоприятными погодными условиями и др. применяются дистанционные формы обучения в виде онлайн тренировок, предоставлении лекционного материала в электронном виде. Для реализации такой формы обучения составляются индивидуальные учебные планы в соответствии с локальным актом ДЮСШ «Положение об индивидуальном учебном плане обучения учащихся».

Основу образовательного процесса с применением дистанционных технологий составляет целенаправленная интенсивная самостоятельная и самоконтролируемая работа самого учащегося.

Основными формами организации занятий являются учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

Тренировочные занятия проходят в следующих формах: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Режим занятий

Занятия проходят один раз в неделю по 45 мин.

1.2. Цели и задачи программы

Цель обучения – углубленное изучение спортивной игры «Русская лапта» (мини-лапта).

Задачи обучения:

образовательные:

- сформировать необходимые теоретические знания;
- освоить технику и тактику игры;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

развивающие:

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- повысить техническую и тактическую подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры.

воспитательные:

- воспитать моральные и волевые качества;
- приобрести организаторские навыки и умения действовать в команде, сформировать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям по данному виду спорта;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Раздел 1. Техника безопасности	1	1	-
2	Раздел 2. Основы теоретических знаний	3	3	-
3	Раздел 3. Общая физическая подготовка	8	1	7
4	Раздел 4. Специальная физическая подготовка	8	1	7
5	Раздел 5. Техническая подготовка	20	5	15
6	Раздел 6. Тактическая подготовка	13	3	10
7	Раздел 7. Учебные и тренировочные игры	7	-	7
8	Раздел 8. Участие в соревнованиях	8	-	8
		68 часов	14 часа	54 часа

Содержание учебного плана программы

Раздел 1. Техника безопасности (1 час)

Теория (1 ч.): правила безопасности при метании, правила безопасности игры с мячом, правила безопасности при выполнении гимнастических упражнений, обеспечение страховки.

Раздел 2. Основы теоретических знаний (3 часа)

Теория (3ч.): учебно-тренировочные занятия, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Физическая культура и спорт в России. Разрядные нормы и требования по русской лапте.

Раздел 3. Общая физическая подготовка (8 часов)

Теория (1 ч.): понятие общей физической подготовки.

Практика (7ч.): общая физическая подготовка для всех возрастных групп (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости). Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах – повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приволакивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Раздел 4. Специальная физическая подготовка (8 часов)

Теория (1ч.): Значение специальной физической подготовки – повышения функциональных возможностей органов и систем, развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Практика (7ч.): Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Стартовые рывки к мячу с последующим осаливанием и броском мяча. Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, удар битой по мячу с последующим рывком по прямой).

Раздел 5. Техническая подготовка (20 часов)

Теория (5ч.): обучение спортсменов технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой игры, приобретение ими специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры.

Практика (15ч.): техника передвижения. Удары по мячу битой. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Техника игры подающего. Бег обычный, спиной вперед скрестным и приставным шагом. Бег по прямой, дугам, изменением направления и скорости. Прыжки: вверх, вверх-вперед, вверх-назад, вверх-вправо, вверх-

влево, толчком двумя ногами с места и толчком одной и двумя ногами с разбега. Повороты переступанием, прыжком, на опорной ноге, в стороны и назад, на месте и в движении. Удары по мячу битой. Удары сверху (топориком). Удары на точность: в определенную цель на поле. Ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Ловля и передача мяча над собой на разной высоте и о стенку. Отработка навыков в парах, тройках, четвёртках, пятёрках, шестёрках (конверт). Ловля и передача после различных ударов. Обманные движения (финты). Обманные движения «уход» выпадам (при атаке противника спереди умение показать туловищем движение в одну сторону и уйти с мячом в другую). Финт с падением: головой вперёд; ногами вперёд; кувырок вперёд; падение с перекатом.

Раздел 6. Тактическая подготовка (13 часов)

Теория (3ч.): формирования системы способов ведения игры. способы развития умений и навыков, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами. Виды тактических рисунков, задачи каждого игрока в защите и нападении.

Практика (10ч.): индивидуальные действия с мячом. Групповые действия. Командные действия. Индивидуальные действия без мяча. Тактика нападения. Тактика защиты.

Раздел 7. Учебные и тренировочные игры (7 часов)

Практика (7ч.): переключение в тактических действиях с одной системы игры в нападении и защите на другую с применением характерных для этой системы групповых действий.

Раздел 8. Участие в соревнованиях (8 часов)

Практика (8ч.):

Соревнование по русской лапте.

1.4. Планируемые результаты

Обучающиеся должны знать и иметь представление:

- ✓ об особенностях зарождения, истории лапты;
- ✓ о физических качествах и правилах их тестирования;
- ✓ основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях мини-лаптой и правила его предупреждения;
- ✓ основы судейства игры мини-лапты, русской лапты.

Обучающиеся должны уметь:

- ✓ выполнять нормативы по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- ✓ владеть тактико-техническими приемами мини-лапты;
- ✓ уметь организовать самостоятельные занятия мини-лаптой, а также, с группой товарищей;
- ✓ организовывать и проводить соревнования по мини-лапте в школе, во дворе, в оздоровительном лагере и другое.

Планируемые результаты изучаемого курса дополнительной образовательной программы:

Личностные результаты:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- сформированность чувств ответственности за конечный результат игры команды, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- потребность в безопасном, здоровом образе жизни.

Метапредметные результаты:

- у обучающихся имеются выработанные коммуникативные способности и навыки эффективного общения;
- сформировано умение планировать, контролировать свое свободное время;
- сформировано умения понимать причины успеха\неуспеха команды и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- имеется навык продуктивного сотрудничества со сверстниками при решении задач внеурочной физкультурной деятельности.

Предметные результаты

- сформирован навык игры в командные виды спорта, в том числе лапта;
- выработан навык организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- сформирован навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- улучшены показатели по общей физической и специальной физической подготовке;

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Теория	Практика	
1	Техника безопасности на занятиях. Приемы страховки и само страховки. ОРУ. Спец. беговые упр.	1	0,5	0,5	
2	Требования к спортивной одежде и обуви. Стойка игрока. Упражнения с малыми мячами. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	
3	Развитие игры «Русская лапта» в России. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Эстафеты с мячами.	1	0,5	0,5	
4	Российские соревнования по русской лапте. Передачи мяча. Техника перемещений. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	
5	Передачи и ловля мяча. Техника перемещений. Эстафеты с бегом.	1	0,5	0,5	
6	Передачи и ловля мяча. Техника перемещений. Эстафеты с бегом.	1		1	
7-10	Соревнования по мини-лапте среди учащихся	4		4	
11	Закрепление передачи и ловли мяча. Круговая лапта.	1		1	
12	Закрепление передачи и ловли мяча. Круговая лапта.	1		1	
13	Совершенствование передачи и ловли мяча. Разновидности бега. Перемещения. Учебная игра.	1		1	
14	Совершенствование передачи и ловли мяча. Разновидности бега. Перемещения. Учебная игра.	1	0,5	0,5	
15	Режим и питание спортсмена. Техника осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Учебная	1	0,5	0,5	

	игра.				
16	Техника осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Учебная игра.	1	0,5	0,5	
17	Оказание первой помощи. Верхний прямой удар. Закрепление техники осаливания. Передача и ловля мяча. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	
18	Верхний прямой удар. Закрепление техники осаливания. Передача и ловля мяча. Подвижные игры.	1	0,5	0,5	
19	Совершенствование техники осаливания. Техника перемещений. Учебная игра.	1		1	
20	Совершенствование техники осаливания. Техника перемещений. Учебная игра.	1		1	
21	Совершенствование перебежек в лапте. Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами.	1	0,5	0,5	
22	Совершенствование перебежек в лапте. Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами.	1		1	
23	Техника перемещений. Учебная игра.	1		1	
24	Техника перемещений. Учебная игра.	1		1	
25	Групповые действия в лапте. Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.	1	0,5	0,5	
26	Групповые действия в лапте. Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.	1	0,5	0,5	
27	Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1		1	
28	Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1		1	

29	Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра.	1	0,5	0,5	
30	Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра.	1		1	
31	Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Игра «Снежки»	1		1	
32	Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Игра «Снежки»	1	0,5	0,5	
33	Удар «топориком». Метание в цель. Метание мяча на дальность. Учебная игра.	1	0,5	0,5	
34	Удар «топориком». Метание в цель. Метание мяча на дальность. Учебная игра.	1	0,5	0,5	

Раздел 2
Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график
на 34 недель учебно-тренировочной и соревновательной деятельности

№ п\п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Кол-во учебных часов	Режим занятий
1	1	16.09.2025	30.05.2026	34	34	1 день в неделю по 1ч.
2	2	16.09.2025	30.05.2026	34	34	1 день в неделю по 1 ч.

2.2. Условия реализации программы

Перечень спортивного инвентаря и оборудования

Наименование спортивного инвентаря и оборудования	Количество
Цельнодеревянная бита длиной 60-110 см, весом не более 150 г	10 шт.
Теннисный мяч	10 шт.
Конусы	10 шт.
Свисток	1 шт.
Секундомер	1 шт.

Информационное обеспечение

-<https://user.gto.ru/> -сайт ВФСК ГТО

-<http://zdd.1september.ru/> / - газета "Здоровье детей"

-<http://spo.1september.ru/> / - газета "Спорт в школе"

-<http://festival.1september.ru/> / - Фестиваль пед.идей «Открытый урок»

-<http://sportlaws.infosport.ru> Спортивное право. База данных, содержащая нормативные и законодательные акты, регулирующие правовые, организационные, экономические и социальные отношения в сфере физической культуры и спорта -<http://kzg.narod.ru/> / - Журнал «Культура здоровой жизни»

Ссылки на дистанционный курс:

1. История развития русской лапты в России <http://www.lapta.ru/> (ГБУ 1, ГБУ-2)

2. Всероссийские турниры по русской лапте <http://www.lapta.ru/> (ГБУ 1, ГБУ-2)

3. Изучение Российского антидопингового агентства «РУСАДА» - <http://www.rusada.ru/> (ГБУ3,ГБУ-4)

4. Изучение основных правил игры в русской

лапте [https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU)

[%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU)

[%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU)

[%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU)

[%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU)

[%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU)

[%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU)

[%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU)

[%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU)

[%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU)

[%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU)

[%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU)

[%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU)

[%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU](https://yandex.ru/video/preview/?text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D0%BB+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D1%8B+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&path=wizard&parent-reqid=1618981304497835-1200073862680973311800105prestable-app-host-sas-web-yp-167&wiz_type=vital&filmId=9972621335227263748&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DsYzwej2SNU) (ГБУ-5, ГБУ-6)

6. Элементы удара по мячу

битой https://yandex.ru/video/preview/?filmId=16757754918948688787&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE++%D0%BE%D0%B1%D1%83%D1%87%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%D1%83%D0%B4%D0%B0%D1%80%D0%B0+%D0%BF%D0%BE+%D0%BC%D1%8F%D1%87%D1%83+%D0%B1%D0%B8%D1%82%D0%BE%D0%B9+%D1%80%D1%83%D1%81%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F+%D0%BB%D0%B0%D0%BF%D1%82%D0%B0&url=http%3A%2F%2Fvk.com%2Fvideo-100891837_456239070 (ГБУ-5, ГБУ-6)

7. Тесты на знание о русской лапте ://videouroki.net/tests/lapta-2.html (ГБУ-5, ГБУ-6)

2.3. Методические материалы

Обучение проходит в очной форме, в случае карантина обучение переводится на дистанционный режим по индивидуальным планам работы.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям лоптой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у воспитанников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у воспитанников образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы организации образовательного процесса: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Формы организации учебного занятия: учебно-тренировочное, соревнования, занятие по сдаче контрольных нормативов, встреча с интересными людьми, просмотр видеоматериалов, занятие-анализ по разбору соревновательных моментов, открытое занятие.

Педагогические технологии образовательного процесса:

- технология игровой деятельности,
- технология группового обучения,
- технология коллективного взаимообучения,
- здоровьесберегающая технология.

Структура построения спортивной тренировки.

Тренировочное занятие принято подразделять на три взаимосвязанные части: вводную (подготовительную), основную и заключительную. Такое подразделение определяет логическую последовательность выполнения физических и других действий спортсмена. Каждая часть тренировочного занятия решает свои определённые задачи.

Вводная часть служит для создания необходимых условий (предпосылок) для проведения основной тренировочной работы в каждом отдельном занятии. В этой части происходит начальная организация занятия: тренер знакомит занимающихся с предстоящей работой, создает условия для её выполнения, проводит подготовку организма занимающихся (разминку, разогревание) к выполнению предстоящей повышенной нагрузки, создает благоприятный эмоциональный фон. На вводную часть в занятии отводится 15-20 мин.

Средства вводной части - объяснение целей, задач и содержания занятия, различные строевые упражнения, ходьба, замедленный бег, гимнастические упражнения, упражнения на растяжение мышц и подвижность в суставах, общеразвивающие упражнения с лёгкими отягощениями (гантелями, дисками от штанг, металлическими палками, набивными мячами). Используются также различные гимнастические снаряды (стенка, брус).

В основной части решаются наиболее важные задачи занятия: овладение различными двигательными навыками и умениями, совершенствование в технике выполнения соревновательных упражнений, воспитание физических, морально-волевых и других качеств.

Для эффективного решения всех перечисленных задач в основной части могут применяться самые разнообразные физические упражнения, а также средства и методы воспитания тех или других качеств спортсмена.

По времени основная часть может длиться от 20 мин до 3 час и более. Это зависит от квалификации спортсмена, целей и задач занятия.

Средства основной части - классические (соревновательные) и специально-вспомогательные упражнения с гирями, упражнения со штангой и другими отягощениями, упражнения на гимнастических снарядах, легкоатлетические

упражнения (в основном, бег), ходьба на лыжах, спортивные и подвижные игры и другие вспомогательные упражнения из различных видов спорта.

Задачами заключительной части является снижение общего возбуждения нервной системы, снятие мышечного напряжения отдельных групп мышц, а также краткий обзор и подведение итогов занятия, задание на дом.

Наиболее характерные упражнения заключительной части - бег в умеренном темпе, ходьба, несложные гимнастические упражнения на расслабление мышц и осанку, висы на перекладине или шведской стенке, разгружающие позвоночник после занятий с отягощениями.

К заключительной части можно отнести и некоторые гигиенические процедуры: умывание, душ, массаж.

Очень важно при построении тренировочного занятия не только правильно подобрать упражнения, но и определить последовательность их выполнения в каждой его части и обеспечить оптимальные связи между ними.

Существуют определённые требования к выполнению тренировочного занятия, которых должен придерживаться каждый занимающийся спортом.

- Делать общую и специальную разминку в течение 8-10 мин.
- Начинать занятия не ранее чем за 2 ч. после приёма пищи.
- Заниматься в удобной спортивной одежде и обуви.
- Не выполнять без разрешения тренера контрольные прикидки или сложные, ещё не освоенные упражнения с отягощениями.
- Не отвлекаться и не отвлекать других во время занятий.
- Строго выполнять план тренировочных нагрузок, указанных тренером.
- Не допускать перерывов в тренировочных занятиях без уважительной причины.
- Стремиться к приобретению теоретических знаний по методике тренировки, физиологии, гигиене, самоконтролю, правилам соревнований.
- Регулярно проходить медицинское обследование.

2.4. Список литературы

Список литературы, рекомендованный педагогам

1. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа для педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.
2. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2003.
3. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. - Уфа: БГПУ, 2000.

Список литературы, рекомендованный обучающимся

1. Ермолаев Ю.А., Ермолаева Ю.Ю., Винникова Е.Е., Счастливая О.Э. Народные подвижные игры: учеб.пособие.– М., 1990.

Список литературы, рекомендованный родителям

1. Черемисин В.П., Ермолаев Ю.А. Народные игры в системе воспитания детей и подростков: учеб.-метод. пособие. – МГАФК, 2004.