

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 605  
с углубленным изучением немецкого языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 29.08.2025 №1

**УТВЕРЖДЕНО**  
И.о. директора ГБОУ №605  
\_\_\_\_\_ М.В. Щавинская  
Приказ от 29.08.2025 №320

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**(БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ)**

**«Лапта»**

Возраст обучающихся: 7-14 лет  
Срок реализации: 3 года

Разработчик:  
**Суходоев Герман Петрович**  
педагог дополнительного образования

**Санкт-Петербург  
2025 год**

## Содержание:

1. Пояснительная записка.....	стр.3
2. Учебный план.....	стр.9
3. Календарный учебный график.....	стр.12
4. Рабочая программа 1 год обучения.....	стр.13
1) Оценочные материалы.....	стр. 31
2) Методические материалы.....	стр. 34
5. Рабочая программа 2 год обучения.....	стр.38
1) Оценочные материалы.....	стр. 56
2) Методические материалы.....	стр. 59
6. Рабочая программа 3 год обучения.....	стр.63
1) Оценочные материалы.....	стр. 81
2) Методические материалы.....	стр. 84

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Лапта» предназначена для детей и подростков от 7 до 14 лет и помогает их физическому, эмоциональному и умственному развитию.

Лапта - один из самых доступных видов командной спортивной игры. Этот вид спорта привлекает своей динамичностью и в котором важен вклад каждого из участников. Лапта благоприятна для развития нравственных качеств – взаимовыручки, ответственности. Развивает волевой характер и устойчивую психику, способствует развитию тактики на пути к цели, улучшает коммуникабельность и инициативность личности. Является одним из самых эффективных факторов всестороннего физического развития, это отличное средство приобщения к систематическим занятиям физической культуры и спортом, активному отдыху.

Предусматривает воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к игре; начальное обучение технике, тактике, правилам лапты; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики игры, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (спортивные, подвижные игры).

Комплексная подготовка по данной программе позволяет повысить общефизический уровень обучающихся, подвести их к соревновательной деятельности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Лапта» имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

Уровень освоения – **базовый.**

Срок реализации – 3 года.

**Актуальность** программы заключается в том, что она отвечает запросам учащихся и родителей: формирует социально значимые знания, умения и навыки, оказывает комплексное обучающее, развивающее, воспитательное и здоровье сберегающее воздействие, способствует формированию эстетических и нравственных качеств личности.

В учебных заведениях недостаточно внимания уделяется значению физическому развитию детей. Многие из них испытывают дефицит двигательной активности. Привлечение детей в спортивные секции и популяризации этой игры среди широких масс детей помогает в решении этой проблемы. Командная игра является прекрасной организацией досуга и отвлекает детей и подростков от неблагоприятного влияния улицы. Занятие лаптой способствуют формированию привычек здорового образа жизни.

### **Отличительные особенности программы:**

Разнообразие игровых действий способствует развитию всех физических качеств человека: силы, выносливости, быстроты, ловкости. В играх и соревнованиях по лапте совершенствуется весь комплекс физических качеств человека.

**Цель** - формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся через занятия лаптой.

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

1. Изучение истории развития лапты. Знакомство с выдающимися лаптистами и их игрой.
2. Изучение технических и тактических приемов игры.
3. Формирование теоретических знаний по технике и тактике игры.

#### **Развивающие:**

1. Формирование положительных эмоций и отношение к данным видам спорта.
2. поэтапное развитие физических способностей: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость
3. Развитие двигательных навыков (бег, прыжки).
4. Развитие быстроты мышления и оценки своих действий.
5. Способствовать развитию уровня спортивного мастерства лаптиста.

### ***Воспитательные:***

1. Воспитание общей культуры (основы гигиены, этикет).
2. Развитие коммуникативных качеств (культурное развитие детей в коллективе, умение работать в группе со своими сверстниками).
3. Воспитание лидерских качеств.
4. Воспитание общечеловеческих качеств (дисциплина, целеустремленность, трудолюбие).

### ***Оздоровительные:***

1. Способствовать укреплению здоровья обучающихся;
2. Укрепление опорно-двигательного аппарата;
3. Обеспечение эмоционального благополучия учащихся.

### ***Условия реализации:***

#### ***Условия набора в коллектив:***

Дополнительная общеразвивающая программа «Лапта» ориентирована на детей от 8 до 10 лет (школьников) специальной подготовки с медицинским доступом.

#### ***Условия формирования групп:***

Формирование групп основывается с учетом санитарных норм и по норме наполняемости: 15 человек на 1-м году обучения; на 2-м году обучения – не менее 12 человек; на 3-м году обучения – не менее 10 человек;

**Особенности организации образовательного процесса:** обучение проходит согласно педагогическим принципам: постепенности, целесообразности, соответствии возрасту и уровню физической подготовленности. А также на освоение технико-тактических приемов с постепенным увеличением количества соревновательной части к концу обучения.

### ***Сроки обучения***

Данная программа рассчитана на 3 года обучения.

1 год обучения – 144 часов.

2 год обучения – 144 часов

3 год обучения – 216 часов

### ***Режим занятий:***

**1 год обучения:** 144 часа, 2 раза в неделю по 2 часа (4 часов в неделю);

**2 год обучения:** 144 часов, 2 раза в неделю по 2 часа (4 часов в неделю);

**3 год обучения:** 216 часов, 3 раза в неделю по 2 часа (6 часов в неделю);

### ***Формы организации деятельности учащихся на занятиях***

Для обучения различным движениям используются следующие формы:

- фронтальная
- групповая
- индивидуально-групповая
- посменная
- поточная.

### ***Наполняемость групп***

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

3 год обучения – 10 человек

### ***Формы занятий:***

Основной формой обучения является учебно-тренировочное занятие, которое включает в себя три основные части:

**Подготовительная часть:** теоретические занятия осуществляются для ознакомления с историей развития лапты, лучшими игроками России, правилами игры, техники безопасности

на занятиях и правилами личной гигиены. Для дальнейшего понимания и обучения идет знакомство со словесными терминами, это позволяет при переходе к практике меньше времени уделять на показ и рассказ. Обучающиеся понимают, что от них требует педагог, тем самым, педагогу легче осуществлять контроль и подсказывать, как добиться лучшего выполнения данного упражнения. Теоретические занятия осуществляются на каждом году обучения. Они необходимы, как для приобретения новых знаний, так и для закрепления пройденного материала.

**Основной формой** в учебно-тренировочной работе по лапте является коллективное занятие, которое включает в себя три основных части: вводная, основная, заключительная.

**Вводная (подготовительная) часть** настраивает обучающихся к выполнению основных упражнений, это легкие общеразвивающие упражнения, дыхательные упражнения, упражнения на расслабления мышц.

**Основная часть** включает в себя специальные упражнения для решения поставленных задач по программе, а именно развитие физических качеств и совершенствование техники и тактики игры. Физическая нагрузка повышается постепенно и достигает максимума в основной части занятия. В этой части используется игра, в которой закрепляются изучаемые приемы.

**Заключительная часть** предназначена для снижения нагрузки. В этой части используется ходьба, бег, упражнения на внимание и координацию, упражнения на растягивание мышц (стретчинг), дыхательные упражнения и упражнения на расслабление.

**Занятия также проводятся в форме:**

- соревнований,
- сборов,
- игр,
- товарищеских встреч.

**Методы обучения:**

Для развития общефизических качеств, техники и тактики лаптиста используются следующие методы:

1. **Словесные методы:** объяснения, указания, подача команд, беседа, словесная инструкция, инструктаж, анализ проделанной работы;
2. **Наглядные методы:**
  - наглядно-зрительные приемы (показ физических упражнений)
  - использование наглядных пособий (схемы, просмотр видеоматериалов)
  - имитация (подражание)
  - зрительные ориентиры (разметка поля)
  - тактильно-мышечные приемы;
3. **Практические методы:**
  - повторение упражнений без изменения и с изменениями
  - проведение упражнений в игровой форме
  - тестирование,
  - самостоятельная работа по отработке игровых моментов
  - соревнования, матчевые встречи.

**Кадровое обеспечение программы**

По данной программе «Лапта» может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта.

**Материально-техническое обеспечение**

- футбольное поле (стойки, флажки, конусы),
- спортивный зал (шведские стенки, скамейки, спортивный инвентарь),
- мячи, биты, метр, свисток.

### **Планируемые результаты**

К концу обучения учащийся приобретет следующие способности, качества и умения

#### ***Личностные:***

- иметь навыки здорового образа жизни,
- 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.

#### ***Метапредметные:***

- проявлять интерес к занятиям лоптой и бейсболом,
- проявлять потребность в саморазвитии, самостоятельности в процессе занятий,
- проявлять ответственность, активность, аккуратность
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления,
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности,
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования,
- анализировать и объективно оценивать результаты собственной игры, находить возможности и способы их улучшения,
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### ***Предметные:***

К концу обучения у учащихся **сформируются** следующие знания, умения и навыки:

- Знание правил игры, проведения соревнований, истории лопты, интерес к занятиям.
- Знание тактики нападения и защиты с применением в игре в лопте.
- Повышение выносливости и всех двигательных качеств (силы, быстроты).
- Повышение ловкости, координации, гибкости.
- выполнение приемов и элементов техники нападения и защиты;
- выполнение осаливания в игре, ударов способами «Сверху», «Сбоку», «Свеча», ловли мяча «отскоком» и с воздуха.
- Участие в командной игре с применением грамотных технических и практических действий.
- выполнения тестовых испытаний по физической подготовке, в том числе входящие в программу Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

К концу обучения должна сформироваться сыгранная команда, где каждый игрок знает свою цель и задачу.

### **Учебный план 1 года обучения**

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теори я	Практи ка	
1	Вводное занятие.	2	2		Текущий контроль
2	Теоретическая подготовка	4	4		Текущий контроль

3	<b>Общая физическая подготовка (ОФП)</b>				Текущая диагностика
3.1	Акробатические упражнения	14	1	13	Текущий контроль
3.2	Легкоатлетические упражнения	16	1	15	Текущий контроль
3.3	Подвижные игры	16	1	15	Игра
4	<b>Специальная физическая подготовка (СФП)</b>				Контрольные нормативы
4.1	Специальные подготовительные физические упражнения	12	2	10	Текущий контроль
4.2	Упражнения по овладению техникой игры	10	1	9	Текущий контроль
4.3	Упражнения по формированию тактических приёмов	8	1	7	Текущий контроль
4.4	Специальные подготовительные игры	6		6	Игра
5	<b>Техническая и тактическая подготовка (ТП)</b>				Игра
5.1	Техника и тактика нападения	16	2	14	Игра
5.2	Техника и тактика защиты	16	2	14	Игра
6	<b>Интегральная подготовка</b>	12	2	10	Соревнования. Тестирование
7	<b>Контрольные игры и соревнования</b>	10	2	8	Соревнования
8	<b>Итоговое занятие. Контрольное тестирование.</b>	2		2	Контрольные тесты
	<b>ИТОГО</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	

**Учебный план  
2 года обучения**

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос задания на лето
2	Общая физическая подготовка	43	1	42	Текущая диагностика Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	40	2	38	Контрольные нормативы
4	Техника	25	5	20	Игра
5	Тактика	24	4	20	Игра
6	Участие в соревнованиях	5	0	5	Соревнования
7	Тестирование	3	0	3	Контрольные нормативы
8	Итоговое занятие	2	0	2	Итоговый контроль

	<b>Итого</b>	<b>144</b>	<b>21</b>	<b>123</b>	
--	--------------	------------	-----------	------------	--

**Учебный план**  
**3 года обучения**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела и темы</b>	<b>Количество часов</b>			<b>Формы контроля</b>
		<b>Всего</b>	<b>Теори я</b>	<b>Практика</b>	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос задания на лето
2	Общая физическая подготовка	50	1	49	Текущая диагностика Контрольные нормативы
3	Специальная физическая подготовка	64	4	60	Контрольные нормативы
4	Техника	45	8	37	Игра
5	Тактика	45	7	38	Игра
6	Участие в соревнованиях	5	0	5	Соревнования
7	Тестирование	3	0	3	Контрольные нормативы
8	Итоговое занятие	2	0	2	Итоговый контроль
	<b>Итого</b>	<b>216</b>	<b>21</b>	<b>195</b>	



УТВЕРЖДЕНО  
И.о. директора ГБОУ №605  
\_\_\_\_\_ М.В. Щавинская  
Приказ от 29.08.2025 №320

**Календарный учебный график  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«ЛАПТА» на 2025-2028 год**

<b>Год обучения</b>	<b>Дата начала обучения по программе</b>	<b>Дата окончания обучения по программе</b>	<b>Всего учебных недель</b>	<b>Количество учебных часов</b>	<b>Режим занятий</b>
1 год	01.09.2025	31.05.2026	36	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа
2 год	01.09.2026	31.05.2027	36	144 часа	2 раза в неделю по 2 часа
3 год	01.09.2027	31.05.2028	36	216 часов	3 раза в неделю по 2 часа

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 605  
с углубленным изучением немецкого языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 29.08.2025 №1

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора ГБОУ №605  
\_\_\_\_\_ М.В. Щавинская  
Приказ от 29.08.2025 №320

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
к дополнительной общеразвивающей программе  
**«Лапта»**  
Год обучения 1  
Группа №1  
Возраст обучающихся 7-11 лет

Разработчик:  
**Суходоев Герман Петрович,**  
педагог дополнительного образования

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Изучение истории развития лапты. Знакомство с выдающимися лаптистами и их игрой;
- Изучение технических и тактических приемов игры;
- Формирование теоретических знаний по технике и тактике игры.

#### **Развивающие:**

- Формирование положительных эмоций и отношение к данным видам спорта;
- Поэтапное развитие физических способностей: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- Развитие двигательных навыков (бег, прыжки);
- Развитие быстроты мышления и оценки своих действий;
- Способствовать развитию уровня спортивного мастерства лаптиста.

#### **Воспитательные:**

- Воспитание общей культуры (основы гигиены, этикет);
- Развитие коммуникативных качеств (культурное развитие детей в коллективе, умение работать в группе со своими сверстниками);
- Воспитание лидерских качеств;
- Воспитание общечеловеческих качеств (дисциплина, целеустремленность, трудолюбие).

Также программа предусматривает **Оздоровительные задачи:**

- Способствовать укреплению здоровья обучающихся;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Обеспечение эмоционального благополучия учащихся.

## **Содержание 1 года обучения**

### **Тема1. Физическая подготовка**

#### **Теория:**

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развития двигательных качеств, повышения общей работоспособности организма.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Если первая способствует разностороннему физическому развитию, то вторая — направлена на дальнейшее совершенствование физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают следующие упражнения:

#### **Практика:**

##### Упражнения для развития быстроты.

- Легкоатлетические беговые упражнения.
- Бег на короткие дистанции (30, 40 метров) с высокого старта.
- Челночный бег 5 х 6 м.
- Повторный бег с ускорением на дистанции.
- Бег с остановками, ускорением, поворотами, прыжками.
- Эстафетный бег.

##### Упражнения на развитие выносливости.

- Бег в среднем темпе.
- Кросс по пересеченной местности.
- Спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, гандбол, футбол).

- Езда на велосипеде на средние дистанции (3-5 км).
- Лыжный кросс (5 км).
- Плавание на средние дистанции.

#### Упражнения для развития гибкости.

- Наклоны вперед, назад, влево, вправо (из различных положений).
- Махи ноги вперед, назад, в стороны.
- Гимнастический мост из положения стоя и лежа на спине.
- Гимнастический шпагат.

#### Упражнения для развития ловкости.

- Разнообразные кувырки,
- Стойка на лопатках, руках, голове с помощью партнера.
- Подвижные игры, эстафеты с предметами.
- Метание мяча в цель.

#### Упражнения для развития силы.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Лазанье по канату, подтягивание на низкой и высокой перекладине, отжимание от скамейки и пола.
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (1-3 кг), с резиновыми амортизаторами.
- Упражнения с набивными мячами в парах (1-2 кг).

#### Упражнения для развития прыгучести.

- Прыжки на одной и двух ногах.
- Прыжки через скакалку, скамейку.
- Многоскоки, «ножницы».
- Тройной прыжок.
- Прыжок в высоту с места, с разбега.

**Подвижные игры:** «День и ночь», «Цепи кованные», «Салки», «Поймай лису», «Ударил - беги», «Караси и щуки», «Снайперы», «Третий лишний», «Вышибало», «Волк во рву», «Удочка», «Мини лапта», «Осаливание в квадрате», «Вызов», «Пятнашки».

**Спортивные игры:** баскетбол, футбол, гандбол по упрощенным правилам.

## **Тема2. Техническая подготовка**

### ***Теория:***

Техническая подготовка — это процесс обучения спортсмена технике движений, действий, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Она подразделяется на технику защиты и нападения.

### ***Практика:***

#### Техника защиты.

Техника защиты включает в себя: стартовую стойку, передвижение игрока, ловля и передача мяча, осаливание.

- стартовая стойка (положение ног, туловища, рук игроков);
- перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка.
- сочетание способов перемещения.
- ловля мяча после удара по мячу.
- Ловля мяча двумя руками; мяч летящий на уровне груди, выше головы; прыгающий на площадке, летящий свечой;
- ловля мяча одной рукой; правой и левой рукой с близкого расстояния (до 10 м), летящий на разных уровнях (грудь, выше головы, колено, в ноги);
- выполнение передачи мяча: с близкого расстояния (до 10 м), среднего расстояния (10-20 м) на точность;

- выполнение передачи с места, в движении; передача мяча при встречном беге;
- осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным неподвижным мишеням, стоя лицом, спиной к мишеням;
- броски с разных дистанций, в движении, в прыжке;
- осаливание неподвижного игрока и бегущего в одном направлении;
- переосаливание: поднять мяч после броска соперника и сделать ответный бросок (осаливание).

#### Техника нападения.

К этому разделу технической подготовки относятся техника удара битой по мячу, перебежки, подача мяча;

- стартовая стойка: положение ног, туловища, выбор биты, способы хвата биты для удара сверху, сбоку, снизу;
- способы ударов битой: кистевой, локтевой, плечевой;
- имитация ударов без мяча, с мячом;
- удары плоской битой, круглой битой;
- перебежки, перемещение лицом, боком, спиной вперед, шаги, прыжки, бег, остановка, увертывание, падения, старты на 30, 40 метров с максимальной скоростью;
- челночный бег 3 X 10 м зигзагообразный бег.
- самоосаливание, бег по прямой (ширина 1 метр);
- подача мяча: на различную высоту с помощью ног, маха руки, на точность приземления.

Всесторонняя техническая подготовка служит основой для осуществления тактических действий. Чем выше техника учащихся, тем успешнее они могут решать тактические задачи.

### **Тема 3. Тактическая подготовка**

#### ***Теория:***

Тактическая подготовка — это процесс формирования системы способов ведения игры. Тактическое построение игры должно быть сообразовано с возможностями игроков своей команды и особенностями противника.

В тактике как бы синтезируются все стороны подготовленности игроков. Поэтому тактика должна включаться с самых первых шагов овладения игрой в лапту.

Тактическая подготовка в лапте делится на тактическую подготовку в защите и нападении.

#### ***Практика:***

##### Тактика защиты.

- индивидуальные действия, выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, снизу, сбоку).

##### Действия защитника:

- при пропуске мяча летящего в сторону;
- при перебежке нападающих;
- при обратном осаливании;
- при расположении нападающих за линией кона;
- при выборе места для получения мяча от партнера, чтобы осалить перебежчика;
- при одиночных, групповых перебежках соперников.

##### Тактика нападения.

- индивидуальные действия, выбор удара при различных ситуациях, направления удара, действия перебежчика при осаливании партнера;
- действия перебежчика при заносе мяча;
- выбор места для перебежки;
- виды групповых перебежек (однаправленные, разнонаправленные, всеором).

#### **Тема 4. Интегральная подготовка**

##### **Теория:**

Основу интегральной подготовки составляют упражнения при помощи, которых в единстве решаются вопросы физической, технической подготовки, технической и тактической подготовки, переключения в выполнения технических приемов и тактических действий.

##### **Практика:**

- Учебные игры, контрольные игры и соревнования по лапте служат высшей формой интегральной подготовки.
- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов. Переключения в выполнении технических приемов и развития специальных качеств.
- Упражнения на переключения при выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и объема с целью одновременного совершенствования навыков тактических действий, технических приемов, развития специальных качеств.
- Совершенствование при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных — отдельно в нападении и защите, переключений индивидуальных, групповых, командных действий в нападении, защите.
- Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.
- Контрольные игры.

Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с определенными заданиями, для подготовки к соревнованиям.

Командные игры.

Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в официальных.

#### **Тема 5. Психологическая подготовка**

##### **Теория:**

Психологическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств.

Каждый раздел психологической подготовки имеет следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств, важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности;
- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игроков в напряженных игровых ситуациях.
- установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев, вытекает из специфики лапты, как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды.
- адаптация к условиям соревнований, игрок должен эффективно применять в игре и на соревнованиях, все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий.

**Практика:**

Настройка на игру и методики руководства командой в игре, правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Средства и методы, посредством которых достигается эффективность психологической подготовки:

- средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты);
- специальные знания в области психологии, техники и тактики лапты, методика спортивной тренировки;
- личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручение, общественно-полезная работа;
- обсуждение в коллективе;
- проведение совместных занятий менее подготовленных игроков с более подготовленными;
- участие в контрольных играх с гандикапом;
- упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки;
- соревновательный метод.

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ****1 года обучения****Личностные:**

- сформируют навыки здорового образа жизни;
- научатся проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- воспитаны социально важные качества личности: дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметные:**

- проявлять интерес к занятиям лаптой и бейсболом;
- проявлять потребность в саморазвитии, самостоятельности в процессе занятий;
- проявлять ответственность, активность, аккуратность;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность.

**Предметные:**

- сформирована система знаний правил игры, проведения соревнований, истории лапты, интерес к занятиям;
- обучены тактике нападения и защиты с применением в игре в лапте.
- повысится уровень функционального состояния организма, а также развиты физические качества выносливость, сила, быстрота, ловкость, координация, гибкость.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН****1 года обучения**

1 группа, 144 часа

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Обще е кол- во часов	Дата проведени я факт
----------	---------------------------------	----------------------------------	--------------------------------

1.	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях и играх. Знакомство с учащимися. Подвижные игры.	1	
2.	<b>Вводное занятие.</b> Инструктаж по технике безопасности на занятиях и играх. Знакомство с учащимися. Подвижные игры.	1	
3.	<b>СФП.</b> Освоение ловли мяча двумя руками. Подвижные игры.	1	
4.	<b>СФП.</b> Освоение ловли мяча двумя руками. Подвижные игры.	1	
5.	<b>ОФП.</b> Освоение ловли мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди	1	
6.	<b>ОФП.</b> Освоение ловли мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди	1	
7.	Эстафеты с бегом. Подвижные игры с теннисным мячом	1	
8.	Эстафеты с бегом. Подвижные игры с теннисным мячом	1	
9.	<b>ОФП.</b> Освоение прямой передачи и ловли мяча	1	
10.	<b>ОФП.</b> Освоение прямой передачи и ловли мяча	1	
11.	СФП. Освоение ловли мяча после отскока	1	
12.	СФП. Освоение ловли мяча после отскока	1	
13.	ОФП. Освоение ловли мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, мяч, летящий выше головы	1	
14.	Передачи и ловля мяча. Техника перемещений. Эстафеты с бегом.	1	
15.	Передачи и ловля мяча. Техника перемещений. Эстафеты с бегом.	1	
16.	Передачи и ловля мяча. Техника перемещений. Эстафеты с бегом.	1	
17.	СФП. Освоение прямой передачи и ловли мяча в движение. Развитие прыгучести	1	
18.	СФП. Освоение прямой передачи и ловли мяча в движение. Развитие прыгучести	1	
19.	<b>ОФП.</b> Разновидности бега. Эстафеты с бегом.	1	
20.	ОФП. Освоение ловли мяча из исходного положения сидя. Ловля мяча из положения лёжа, стоя, боком	1	
21.	ОФП. Освоение ловли мяча из исходного положения сидя. Ловля мяча из положения лёжа, стоя, боком	1	
22.	ОФП. Освоение ловли мяча из исходного положения сидя. Ловля мяча из положения лёжа, стоя, боком	1	
23.	СФП. Освоение ловли мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния. Ловля мяча из положения лёжа, сидя на площадке	1	
24.	Ловля мяча из положения лёжа, сидя на площадке	1	
25.	Ловля мяча из положения лёжа, сидя на площадке	1	
26.	Ловля мяча из положения лёжа, сидя на площадке	1	
27.	Техника перемещений. Учебная игра в лапту по упрощенным правилам	1	
28.	<b>ОФП.</b> Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами.	1	
29.	<b>ОФП.</b> Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами.	1	
30.	<b>ОФП.</b> Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами.	1	



31.	СФП. Освоение прямой передачи и ловли мяча в движение. Развитие прыгучести	1	
32.	СФП. Освоение прямой передачи и ловли мяча в движение. Развитие прыгучести	1	
33.	Метание в цель. Метание мяча на дальность.	1	
34.	Метание в цель. Метание мяча на дальность.	1	
35.	СФП. Передача и ловля мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты.	1	
36.	СФП. Передача и ловля мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты.	1	
37.	Закрепление техники подачи мяча в лапте. Развитие координационных способностей.	1	
38.	СФП. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	1	
39.	СФП. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	1	
40.	СФП. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	1	
41.	ОФП. Игра «Метко в цель». Эстафеты с бегом.	1	
42.	ОФП. Игра «Метко в цель». Эстафеты с бегом.	1	
43.	Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Передача и ловля мяча в четверках	<b>1</b>	
44.	<b>ОФП.</b> Освоение удара способом «сверху»	<b>1</b>	
45.	<b>ОФП.</b> Освоение удара способом «сверху»	<b>1</b>	
46.	<b>ОФП.</b> Освоение удара способом «сверху»	<b>1</b>	
47.	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1	
48.	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1	
49.	Освоение навыков быстрой передачи	1	
50.	Освоение навыков быстрой передачи	1	
51.	<b>СФП.</b> Освоение удара способом «сверху»	1	
52.	<b>СФП.</b> Освоение удара способом «сверху»	1	
53.	<b>ОФП.</b> Освоение удара способом «сверху» и выполнение перебежки. <b>Техника. Тактика</b>	1	
54.	<b>ОФП.</b> Освоение удара способом «сверху» и выполнение перебежки. <b>Техника. Тактика</b>	1	
55.	ОФП. Освоение и совершенствование передачи мяча с дальнего расстояния на точность. <b>Техника.</b>	1	
56.	ОФП. Освоение и совершенствование передачи мяча с дальнего расстояния на точность. <b>Техника.</b>	1	
57.	Передачи и ловля мяча. Техника перемещений. Эстафеты с бегом.	1	
58.	Передачи и ловля мяча. Техника перемещений. Эстафеты с бегом.	1	
59.	ОФП. Изучение техники осаливания. Передача и ловля мяча. Подвижные игры.	1	
60.	ОФП. Изучение техники осаливания. Передача и ловля мяча. Подвижные игры.	1	
61.	СФП. Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами.	1	

62.	СФП. Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами.	1	
63.	СФП. Обучение технике приема высоко летящего мяча.	1	
64.	СФП. Обучение технике приема высоко летящего мяча.	1	
65.	ОФП. Обучение технике приема высоко летящего мяча.	1	
66.	ОФП. Обучение технике приема высоко летящего мяча.	1	
67.	СФП. Совершенствование технике приема высоко летящего мяча. Учебная игра	1	
68.	СФП. Совершенствование технике приема высоко летящего мяча. Учебная игра	1	
69.	СФП. Обучение технике приема высоко летящего мяча. Прямые передачи в тройках.	1	
70.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях и играх. СФП. Передача и ловля мяча. Подвижные игры.	1	
71.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях и играх. СФП. Передача и ловля мяча. Подвижные игры.	1	
72.	Инструктаж по технике безопасности на занятиях и играх. СФП. Передача и ловля мяча. Подвижные игры.	1	
73.	ОФП. Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Игра «База»	1	
74.	ОФП. Групповые действия в лапте. Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.	1	
75.	ОФП. Групповые действия в лапте. Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.	1	
76.	ОФП. Групповые действия в лапте. Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.	1	
77.	ОФП. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	1	
78.	ОФП. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	1	
79.	СФП. Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений.	1	
80.	СФП. Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений.	1	
81.	ОФП. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	
82.	ОФП. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1	
83.	ОФП. Подача мяча. Развитие скоростных качеств	1	
84.	ОФП. Подача мяча. Развитие скоростных качеств	1	
85.	СФП. Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра.	1	
86.	СФП. Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра.	1	
87.	ОФП. Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра	1	
88.	ОФП. Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра	1	
89.	СФП. Обучение технике бросков мяча по зонам. Подвижные игры.	1	
90.	СФП. Обучение технике бросков мяча по зонам. Подвижные	1	

	игры.		
91.	ОФП. Обучение технике бросков мяча по зонам.	1	
92.	ОФП. Обучение технике бросков мяча по зонам.	1	
93.	СФП. Командные действия в защите. Тактические действий в игре. Учебная игра.	1	
94.	СФП. Командные действия в защите. Тактические действий в игре. Учебная игра.	1	
95.	ОФП. Совершенствование техники приема мяча после ударов «сверху».	1	
96.	ОФП. Совершенствование техники приема мяча после ударов «сверху».	1	
97.	СФП. Обучение ловли мяча от удара битой способом «сверху»	1	
98.	СФП. Обучение ловли мяча от удара битой способом «сверху»	1	
99.	ОФП. Совершенствование техники осаливания. Метание в цель.	1	
100.	ОФП. Совершенствование техники осаливания. Метание в цель.	1	
101.	ОФП. Обучение бега с изменением направления. <b>Техника. Тактика</b>	1	
102.	ОФП. Обучение бега с изменением направления. <b>Техника. Тактика</b>	1	
103.	ОФП. Обучение приему ударов «сверху» под центральную зону.	1	
104.	ОФП. Обучение приему ударов «сверху» под центральную зону.	1	
105.	ОФП. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	1	
106.	ОФП. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры.	1	
107.	ОФП. Бросок мяча на точность	1	
108.	ОФП. Бросок мяча на точность	1	
109.	ОФП. Обучение лаптистов осаливанию при игре в защите. Бросок мяча на точность	1	
110.	ОФП. Обучение лаптистов осаливанию при игре в защите. Бросок мяча на точность	1	
111.	ОФП. Обучение приему ударов «сверху» под ближнюю зону.	1	
112.	ОФП. Обучение приему ударов «сверху» под ближнюю зону.	1	
113.	ОФП. Совершенствование ударов «сверху» под заднюю зону.	1	
114.	ОФП. Совершенствование ударов «сверху» под заднюю зону.	1	
115.	ОФП. Развитие скоростных качеств. Игра в лапту по упрощенным правилам. Подвижные игры.	1	
116.	ОФП. Развитие скоростных качеств. Игра в лапту по упрощенным правилам. Подвижные игры.	1	

117.	СФП. Обучение осаливания игрока после ловли отскока.	1	
118.	СФП. Обучение осаливания игрока после ловли отскока.	1	
119.	<b>ОФП.</b> Выполнение перебежки до линии кона, после удара способом «сверху». <b>Техника. Тактика</b>	1	
120.	<b>ОФП.</b> Выполнение перебежки до линии кона, после удара способом «сверху». <b>Техника. Тактика</b>	1	
121.	<b>СФП.</b> Выполнение перебежки до линии кона, после удара способом «сверху» и обратно к линии дома. <b>Техника. Тактика</b>	1	
122.	<b>СФП.</b> Выполнение перебежки до линии кона, после удара способом «сверху» и обратно к линии дома. <b>Техника. Тактика</b>	1	
123.	Расположение игрока защиты. Прием бросков и ударов. Выполнение бросков.	1	
124.	Расположение игрока защиты. Прием бросков и ударов. Выполнение бросков.	1	
125.	ОФП Совершенствование техники приема ударов «сверху»	1	
126.	ОФП Совершенствование техники приема ударов «сверху»	1	
127.	СФП. Совершенствование осаливания, ухода от осаливания, переосаливания	1	
128.	СФП. Совершенствование осаливания, ухода от осаливания, переосаливания	1	
129.	<b>СФП.</b> Освоение взаимосвязанных действий игроков защиты при перебежке команды нападения. <b>Техника. Тактика</b>	1	
130.	<b>СФП.</b> Освоение взаимосвязанных действий игроков защиты при перебежке команды нападения. <b>Техника. Тактика</b>	1	
131.	СФП. Отработка подброса мяча над кругом.	1	
132.	СФП. Отработка подброса мяча над кругом.	1	
133.	СФП. Обучение технике выполнения подката. Осаливание при подкате.	1	
134.	СФП. Обучение технике выполнения подката. Осаливание при подкате.	1	
135.	ОФП Передачи мяча по зонам	1	
136.	ОФП Передачи мяча по зонам	1	
137.	СФП.Способ запроса мяча. Отработка ловли удара «закидушка».	1	
138.	СФП.Способ запроса мяча. Отработка ловли удара «закидушка».	1	
139.	СФП. Обучение технике бросков мяча по зонам.	1	
140.	СФП. Обучение технике бросков мяча по зонам.	1	
141.	Игра в лапту по упрощенным правилам	1	
142.	Игра в лапту по упрощенным правилам	1	
143.	Игра в лапту	1	
144.	Игра в лапту	1	

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Нормативные требования

Тщательное программирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки. После окончания групп начальной подготовки делаются заключения относительно перспективности занимающихся легкой атлетикой и бейсболом, прошедших начальный курс, их возможностей с точки зрения овладения в совершенстве техникой и тактикой игры на последующем этапе.

#### Содержание и методика контрольных испытаний

Физическая подготовка:

1. Бег 60 метров.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

2. Метание мяча б/тенниса.

Испытание проводится по общепринятой методике. Из 3 попыток берется лучший результат.

3. Челночный бег 5 x 6 м.

На расстояние 6 метров чертятся две линии: стартовая и контрольная, по зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 метров пять раз. При измерении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию..

4. Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из 3 попыток берется лучший результат.

5. Метание набивного мяча (1 кг).

Метание с места из-за головы двумя руками. Поднимая мяч вверх производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

6. Бег 500 м (дев.), 1000 м (юн.).

Испытание проводится по общепринятой методике

### Нормативы

1 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 18 м (не более 3,9 с)
	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Челночный бег 3x10 м (не менее 9,5 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 5,5 м)
	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 18 м)
	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)

Скоростно-силовые качества	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег на 1 км без учета времени

***Техническая подготовка:***

**1. Удары битой способом сверху в правую зону.**

Учащийся производит удары, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток (5 во третью зону и 5 — в пятую зону). Удары засчитываются если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую.

**2. Удары битой способом снизу левую зону.**

Учащийся производит удары, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток (5 во вторую зону и 5 — в четвертую зону). Удары засчитываются если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую.

**3. Удары битой способом сверху по центру**

Учащийся производит удары, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток (в 6 зону). Удары засчитываются если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую.

**4. Подача мяча в круг.**

Учащийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи (50 см). После подачи мяча на высоту не менее 2-х метров мяч должен попасть в круг подачи. Выполняют 10 попыток.

**5. Ловля высоколетящего мяча.**

Партнер метает мяч как можно выше вверх, испытуемый старается поймать мяч. Выполняет 10 попыток.

**6. Бросок мяча в цель.**

Расстояние до цели — 10 метров. Круг диаметром 1 метр. Выполняется 10 попыток. Бросок любым способом.

**7. Переда мяча о стену.** Учащийся выполняет передачу мяча в стену, находясь в 3 метрах. Время фиксируется по секундомеру.

***Примерные нормативы по технической подготовки***

№	Показатели	юн.	дев.
1	Удары битой способом сверху в правую зону	6	5
2	Удары битой способом сверху в левую зону	6	5
3	Удары битой способом сверху по центру	6	5
4	Подача мяча в круг	8	7
5	Ловля высоколетящего мяча	6	5
6	Бросок мяча в цель	6	5
7	Переда мяча о стену	18	15

**МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

***Восстановительные средства и мероприятия***

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов.

В группах начальной подготовки общий объем нагрузок сравнительно небольшой, и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем:

- рациональное чередование Нагрузок различной направленности, величины интервала отдыха;
- систематическое применение гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера;
- проведение занятий в игровой форме, использование индивидуального сопровождения занятий.

### **Список литературы для педагога**

#### **Список учебно-методической литературы**

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям / С.Г. Арзуманов, Феникс. - Москва, 2009. – 443 с.
2. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие / Л.А. Архипова – Тюмень: Изд-во ТГУ, 2013. – 264 с.
3. Баженова Н.А. Гимнастика, строевые упражнения с методикой преподавания / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 123 с.
4. Бегун И.С. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования / И.С. Бегун, М.А. Грибачева. – М.: Центр. Школьная книга, 2007. – 89 с.
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева. – М.: Изд.центр «Академия», 2012. – 304 с.
6. Валиахметов Р.М. Играйте в русскую лапту: практ. материал для преподавателей физ. культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре – лапта / Р.М. Валиахметов. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2003. – 36 с.
7. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта (учебное пособие) / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. Отдел Инновационных Средств Обучения - Центр информационных технологий. – Уфа, 2007. - 176 с.
8. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы / Е.С. Василевская. – 5-е изд. – Мозырь: Белый ветер, 2014. – 54 с
9. Виленский М.Я. Физкультура, 5-7 класс. / М.Я. Виленский и др.-М.: Просвещение, 2019. – 239 с
10. Винер И.А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И. А.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова – Москва: Просвещение, 2011. – 24 с
11. Готовцев Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура» школьный спорт Лапта: учебное пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. – (Профессиональное образование).
12. Готовцев Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для академического бакалавриата / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2019. – 402 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст: 49 электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438934> (дата обращения: 08.11.2022).
13. Готовцев Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).
14. Готовцев Е.В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе: учебное пособие / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – Воронеж: Элист, 2011. – 264 с.
15. Гусев Л.Г. Организация и проведение соревнований по русской лапте в школе: учеб. -метод. пособие / Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2000. – 34 с.
16. Гусев Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков /Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2003. – 35 с.

17. Ежова А.В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 61 с.
  18. Захаров Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
  19. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, - Москва: Просвещение, 2011. – 108 с.
  20. Костарев А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в русской лапте: монография / А.Ю. Костарев. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2001. –104 с.
  21. Костарев А.Ю. Русская лапта: учебно-методическое пособие / А.Ю. Костарев, Р.Р. Ягофаров. – Уфа: Восточный университет, 2004. –104 с.
  22. Костарев А.Ю. Соревновательная деятельность высококвалифицированных спортсменов – игроков в русскую лапту: монография / А.Ю. Костарев. – М.: Советский спорт, 2004. – 224 с.
  23. Костарев А.Ю., Красулина Н.А., Греб А.В. Программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту для всех направлений подготовки по программам специалитета и бакалавриата / А.Ю. Костарев, Н.А. Красулина, А.В. Греб. – Уфа: УГНТУ, 2020. – 127 с.
  24. Костарев А.Ю., Тиссен, П.П., Сенов, И.В. Русская лапта в школе: теоретико-методическое обеспечение (учебно-методическое пособие) / А.Ю Костарев, П.П. Тиссен, И.В. Сенов. – Оренбург: «Детство», 2010. - 84 с.
  25. Лапта: учеб. пособие / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Сибай: Изд-во Сибайского ин-та БГУ, 1999. – 111 с.
  26. Лебедев А.Д. Мини-лапта: учебно-методическое пособие / А. Д. Лебедев, С. Л. Агеев. – Оренбург: ФГБОУ ВО «ОГПУ», 2022.- 70 с.
  27. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с. 50
  28. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 класс / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.
  29. Лях В.И. Физическая культура: 8-9 класс. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. – 256 с.
  30. Матвеев А.П. Физическая культура: 1, 2, 3, 4, 5, 6-7, 8-9 классы /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение.
  31. Погадаев Г. И. Организация и проведение физкультурнооздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы. / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – Москва: Дрофа, 2009. – 112 с.
  32. Щемелинин В.И. Учебно-тренировочные занятия соревновательноигровой направленности по мини-лапте. / В.И. Щемелинин, Л.Г. Гусев– Уфа: БИФК, 2011. - 88 с.
- Интернет- ресурсы
1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
  2. Федерация русской лапты России [www.ruslapta.ru](http://www.ruslapta.ru)
  3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
  4. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)
  5. Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)
  6. Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)
  7. «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
  8. <http://fizkultura-na5.ru/>
  9. ФизкультУра: он-лайн справочник <http://www.fizkultura.ru/> ФизкультУРА
  10. Газета «Здоровье детей» Изд-го дома «Первое сентября» <http://zdd.1september.ru/>
  11. Газета «Спорт в школе» Изд-го дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>



12. Утренняя гимнастика: Лекции для студентов и не только <http://www.karina-kazak.narod.ru/phisiol/lectures/lec1/content.html>
13. Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры): Методические указания [http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf)
14. Уроки здоровья <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
15. Игры с элементами спортивных [http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)
16. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания 51 [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/podborka\\_dlia\\_doshkol\\_nikov\\_ighry\\_s\\_elie\\_mientami\\_sportivnykh\\_ighr](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/podborka_dlia_doshkol_nikov_ighry_s_elie_mientami_sportivnykh_ighr)
17. Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады <http://eidos.ru/olymp/sports/>
18. Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 605  
с углубленным изучением немецкого языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от 29.08.2025 №1

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора ГБОУ №605  
\_\_\_\_\_ М.В. Щавинская  
Приказ от 29.08.2025 №320

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Лапта»**  
Год обучения 2  
Группа №1  
Возраст обучающихся 8 - 12 лет

Разработчик:  
**Суходоев Герман Петрович,**  
педагог дополнительного образования

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Изучение истории развития лапты. Знакомство с выдающимися лаптистами и их игрой;
- Изучение технических и тактических приемов игры;
- Формирование теоретических знаний по технике и тактике игры.

#### **Развивающие:**

- Формирование положительных эмоций и отношение к данным видам спорта;
- Поэтапное развитие физических способностей: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- Развитие двигательных навыков (бег, прыжки);
- Развитие быстроты мышления и оценки своих действий;
- Способствовать развитию уровня спортивного мастерства лаптиста.

#### **Воспитательные:**

- Воспитание общей культуры (основы гигиены, этикет);
- Развитие коммуникативных качеств (культурное развитие детей в коллективе, умение работать в группе со своими сверстниками);
- Воспитание лидерских качеств;
- Воспитание общечеловеческих качеств (дисциплина, целеустремленность, трудолюбие).

Также программа предусматривает **Оздоровительные задачи:**

- Способствовать укреплению здоровья обучающихся;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Обеспечение эмоционального благополучия учащихся.

## **Содержание 2 года обучения**

### **Тема1. Физическая подготовка**

#### **Теория:**

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развития двигательных качеств, повышения общей работоспособности организма.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Если первая способствует разностороннему физическому развитию, то вторая — направлена на дальнейшее совершенствование физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают следующие упражнения:

#### **Практика:**

##### Упражнения для развития быстроты.

- Легкоатлетические беговые упражнения.
- Бег на короткие дистанции (30, 40 метров) с высокого старта.
- Челночный бег 5 х 6 м.
- Повторный бег с ускорением на дистанции.
- Бег с остановками, ускорением, поворотами, прыжками.
- Эстафетный бег.

##### Упражнения на развитие выносливости.

- Бег в среднем темпе.
- Кросс по пересеченной местности.
- Спортивные игры по упрощенным правилам (баскетбол, гандбол, футбол).

- Езда на велосипеде на средние дистанции (3-5 км).
- Лыжный кросс (5 км).
- Плавание на средние дистанции.

#### Упражнения для развития гибкости.

- Наклоны вперед, назад, влево, вправо (из различных положений).
- Махи ноги вперед, назад, в стороны.
- Гимнастический мост из положения стоя и лежа на спине.
- Гимнастический шпагат.

#### Упражнения для развития ловкости.

- Разнообразные кувырки,
- Стойка на лопатках, руках, голове с помощью партнера.
- Подвижные игры, эстафеты с предметами.
- Метание мяча в цель.

#### Упражнения для развития силы.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Лазанье по канату, подтягивание на низкой и высокой перекладине, отжимание от скамейки и пола.
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (1-3 кг), с резиновыми амортизаторами.
- Упражнения с набивными мячами в парах (1-2 кг).

#### Упражнения для развития прыгучести.

- Прыжки на одной и двух ногах.
- Прыжки через скакалку, скамейку.
- Многоскоки, «ножницы».
- Тройной прыжок.
- Прыжок в высоту с места, с разбега.

**Подвижные игры:** «День и ночь», «Цепи кованные», «Салки», «Поймай лису», «Ударил - беги», «Караси и щуки», «Снайперы», «Третий лишний», «Вышибало», «Волк во рву», «Удочка», «Мини лапта», «Осаливание в квадрате», «Вызов», «Пятнашки».

**Спортивные игры:** баскетбол, футбол, гандбол по упрощенным правилам.

## **Тема2. Техническая подготовка**

### ***Теория:***

Техническая подготовка — это процесс обучения спортсмена технике движений, действий, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Она подразделяется на технику защиты и нападения.

### ***Практика:***

#### **Техника защиты.**

Техника защиты включает в себя: стартовую стойку, передвижение игрока, ловля и передача мяча, осаливание.

- стартовая стойка (положение ног, туловища, рук игроков);
- перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка.
- сочетание способов перемещения.
- ловля мяча после удара по мячу.
- Ловля мяча двумя руками; мяч летящий на уровне груди, выше головы; прыгающий на площадке, летящий свечой;
- ловля мяча одной рукой; правой и левой рукой с близкого расстояния (до 10 м), летящий на разных уровнях (грудь, выше головы, колено, в ноги);
- выполнение передачи мяча: с близкого расстояния (до 10 м), среднего расстояния (10-20 м) на точность;

- выполнение передачи с места, в движении; передача мяча при встречном беге;
- осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным неподвижным мишеням, стоя лицом, спиной к мишеням;
- броски с разных дистанций, в движении, в прыжке;
- осаливание неподвижного игрока и бегущего в одном направлении;
- переосаливание: поднять мяч после броска соперника и сделать ответный бросок (осаливание).

#### Техника нападения.

К этому разделу технической подготовки относятся техника удара битой по мячу, перебежки, подача мяча;

- стартовая стойка: положение ног, туловища, выбор биты, способы хвата биты для удара сверху, сбоку, снизу;
- способы ударов битой: кистевой, локтевой, плечевой;
- имитация ударов без мяча, с мячом;
- удары плоской битой, круглой битой;
- перебежки, перемещение лицом, боком, спиной вперед, шаги, прыжки, бег, остановка, увертывание, падения, старты на 30, 40 метров с максимальной скоростью;
- челночный бег 3 X 10 м зигзагообразный бег.
- самоосаливание, бег по прямой (ширина 1 метр);
- подача мяча: на различную высоту с помощью ног, маха руки, на точность приземления.

Всесторонняя техническая подготовка служит основой для осуществления тактических действий. Чем выше техника учащихся, тем успешнее они могут решать тактические задачи.

### **Тема 3. Тактическая подготовка**

#### ***Теория:***

Тактическая подготовка — это процесс формирования системы способов ведения игры. Тактическое построение игры должно быть сообразовано с возможностями игроков своей команды и особенностями противника.

В тактике как бы синтезируются все стороны подготовленности игроков. Поэтому тактика должна включаться с самых первых шагов овладения игрой в лапту.

Тактическая подготовка в лапте делится на тактическую подготовку в защите и нападении.

#### ***Практика:***

##### Тактика защиты.

- индивидуальные действия, выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, снизу, сбоку).

##### Действия защитника:

- при пропуске мяча летящего в сторону;
- при перебежке нападающих;
- при обратном осаливании;
- при расположении нападающих за линией кона;
- при выборе места для получения мяча от партнера, чтобы осалить перебежчика;
- при одиночных, групповых перебежках соперников.

##### Тактика нападения.

- индивидуальные действия, выбор удара при различных ситуациях, направления удара, действия перебежчика при осаливании партнера;
- действия перебежчика при заносе мяча;
- выбор места для перебежки;
- виды групповых перебежек (однаправленные, разнонаправленные, всером)

## **Тема 4. Интегральная подготовка**

### **Теория:**

Основу интегральной подготовки составляют упражнения при помощи, которых в единстве решаются вопросы физической, технической подготовки, технической и тактической подготовки, переключения в выполнении технических приемов и тактических действий.

### **Практика:**

- Учебные игры, контрольные игры и соревнования по лапте служат высшей формой интегральной подготовки.
- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов. Переключения в выполнении технических приемов и развития специальных качеств.
- Упражнения на переключения при выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и объема с целью одновременного совершенствования навыков тактических действий, технических приемов, развития специальных качеств.
- Совершенствование при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных — отдельно в нападении и защите, переключений индивидуальных, групповых, командных действий в нападении, защите.
- Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.
- Контрольные игры.

Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с определенными заданиями, для подготовки к соревнованиям.

Командные игры.

Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в официальных.

## **Тема 5. Психологическая подготовка**

### **Теория:**

Психологическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств.

Каждый раздел психологической подготовки имеет следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств, важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности;
- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игроков в напряженных игровых ситуациях.
- установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев, вытекает из специфики лапты, как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды.
- адаптация к условиям соревнований, игрок должен эффективно применять в игре и на соревнованиях, все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий.

### **Практика:**

Настройка на игру и методики руководства командой в игре, правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Средства и методы, посредством которых достигается эффективность психологической подготовки:

- средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты);
- специальные знания в области психологии, техники и тактики лапты, методика спортивной тренировки;
- личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручение, общественно-полезная работа;
- обсуждение в коллективе;
- проведение совместных занятий менее подготовленных игроков с более подготовленными;
- участие в контрольных играх с гандикапом;
- упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки;
- соревновательный метод.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **2 года обучения**

#### ***Личностные:***

- сформированы навыки здорового образа жизни;
- обучены проявлению положительных качества личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- сформированы принципы оказания бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

#### ***Метапредметные:***

- проявлять потребность в саморазвитии, самостоятельности в процессе занятий;
- проявлять ответственность, активность, аккуратность;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления,
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственной игры, находить возможности и способы их улучшения,
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### ***Предметные:***

- сформирована система знаний тактики нападения и защиты с применением в игре в лапте.
- повышение выносливости и всех двигательных качеств (силы, быстроты), ловкости, координации, гибкости.
- выполнение осаливания в игре, ударов способами «Сверху», «Сбоку», «Свеча», ловли мяча «отскоком» и с воздуха.
- участие в командной игре с применением грамотных технических и практических действий.
- обучены выполнению тестовых испытаний по физической подготовке, в том числе входящие в программу Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к

труду и обороне» (ГТО).

К концу обучения должна сформироваться сыгранная команда, где каждый игрок знает свою цель и задачу.



### Календарно-тематический план 2 года обучения

1 группы 2 года обучения

144 часов

№ п/п	Название разделов и тем занятий	Общее кол-во часов	Дата проведения факт
1	2	3	4
1.	СФП. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и играх. Прямая передача и ловля мяча в движение. Развитие прыгучести	1	
2.	СФП. Инструктаж по технике безопасности на занятиях и играх. Прямая передача и ловля мяча в движение. Развитие прыгучести	1	
3.	Удары «Сверху» по зонам. Игра в лапту по упрощенным правилам.	1	
4.	Удары «Сверху» по зонам. Игра в лапту по упрощенным правилам.	1	
5.	Передачи мяча с заданием, по зонам. ОФП.	1	
6.	Передачи мяча с заданием, по зонам. ОФП.	1	
7.	ОФП Освоение навыков быстрой передачи	1	
8.	ОФП Освоение навыков быстрой передачи	1	
9.	ОФП. Перебежки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
10.	ОФП. Перебежки. Развитие скоростно-силовых качеств.	1	
11.	СФП. Ловля мяча и обратной передачи мяча. ловля отскоков.	1	
12.	СФП. Ловля мяча и обратной передачи мяча. ловля отскоков.	1	
13.	Передача мяча сбоку и снизу, стоя на месте.	1	
14.	Передача мяча сбоку и снизу, стоя на месте.	1	
15.	Передача мяча между игроками, двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом.	1	
16.	Передача мяча между игроками, двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом.	1	
17.	Передача мяча между игроками, двигающимися параллельно.	1	
18.	Передача мяча между игроками, двигающимися параллельно.	1	
19.	Передачи мяча с заданием, по зонам. ОФП.	1	
20.	Передачи мяча с заданием, по зонам. ОФП.	1	
21.	ОФП. Отработка стоек и передвижений в защите.	1	
22.	ОФП. Отработка стоек и передвижений в защите.	1	
23.	СФП. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Техника. Тактика	1	
24.	СФП. Обучение индивидуальным тактическим действиям в нападении. Техника. Тактика	1	
25.	ОФП. Игра «Перестрелка». Броски по мишеням.	1	
26.	ОФП. Игра «Перестрелка». Броски по мишеням.	1	
27.	Взаимосвязанных действий игроков передних и задних зон с центральным игроком. <b>Игра в лапту.</b>	1	
28.	Взаимосвязанных действий игроков передних и задних зон с центральным игроком. <b>Игра в лапту.</b>	1	
29.	Эстафеты. Передачи мяча с дальнего расстояния на точность. <b>Техника.</b>	1	
30.	Эстафеты. Передачи мяча с дальнего расстояния на точность. <b>Техника.</b>	1	
31.	Ловля мяча, летящего в стороне от ловящего.	1	
32.	Ловля мяча, летящего в стороне от ловящего.	1	

33.	Бросок мяча способом сверху, сбоку, снизу и обратной рукой по движущимся мишеням.	1	
34.	Бросок мяча способом сверху, сбоку, снизу и обратной рукой по движущимся мишеням.	1	
35.	Ловля мяча в броске, в нападении.	1	
36.	Ловля мяча в броске, в нападении.	1	
37.	СФП. Совершенствование технике приема высоко летящего мяча.	1	
38.	СФП. Совершенствование технике приема высоко летящего мяча.	1	
39.	СФП. Обучение технике бросков мяча по зонам.	1	
40.	СФП. Обучение технике бросков мяча по зонам.	1	
41.	Передачи мяча в движение.	1	
42.	Передачи мяча в движение.	1	
43.	Обучение основным функциям игроков передней и задней зон. Тактика.	1	
44.	Обучение основным функциям игроков передней и задней зон. Тактика.	1	
45.	Совершенствование удару способом «сверху». Подвижные игры. ОФП.	1	
46.	Совершенствование удару способом «сверху». Подвижные игры. ОФП.	1	
47.	Удары битой по мячу в игровой обстановке и в сор	1	
48.	Удары битой по мячу в игровой обстановке и в сор	1	
49.	Ловля мяча, летящего «свечой».	1	
50.	Ловля мяча, летящего «свечой».	1	
51.	ОФП. Обучение расположения игроков передней и центральной зон, при ударе в переднюю зону.	1	
52.	ОФП. Обучение расположения игроков передней и центральной зон, при ударе в переднюю зону.	1	
53.	ОФП. Перемещения и расположения игрока центральной зоны. Прием бросков.	1	
54.	ОФП. Перемещения и расположения игрока центральной зоны. Прием бросков.	1	
55.	ОФП. Совершенствование приему ударов «сверху» под центральную зону.	1	
56.	ОФП. Совершенствование приему ударов «сверху» под центральную зону.	1	
57.	СФП. Совершенствование приему ударов «сверху» под заднюю зону.	1	
58.	СФП. Совершенствование приему ударов «сверху» под заднюю зону.	1	
59.	СФП. Обучение осаливания игрока после ловли отскока. Игра в лапту по упрощенным правилам.	1	
60.	СФП. Обучение осаливания игрока после ловли отскока. Игра в лапту по упрощенным правилам.	1	
61.	ОФП. Совершенствование передач мяча в движении, в прыжке, с поворотом.	1	
62.	ОФП. Совершенствование передач мяча в движении, в прыжке, с поворотом.	1	

63.	Осаливание неподвижного игрока.	1	
64.	Осаливание неподвижного игрока.	1	
65.	Ловля мяча одной рукой (правой, левой) стоя на месте.	1	
66.	Ловля мяча одной рукой (правой, левой) стоя на месте.	1	
67.	Передача мяча между игроками, двигающимися параллельно.	1	
68.	Передача мяча между игроками, двигающимися параллельно.	1	
69.	СФП. Расположение игрока защиты. Прием бросков и ударов. Выполнение бросков.	1	
70.	СФП. Расположение игрока защиты. Прием бросков и ударов. Выполнение бросков.	1	
71.	ОФП. Игра в лапту	1	
72.	ОФП. Игра в лапту	1	
73.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Игра в лапту	1	
74.	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Игра в лапту	1	
75.	<b>ОФП.</b> Совершенствование техники приема ударов и бросков. Перестроения игроков защиты после удара.	1	
76.	<b>ОФП.</b> Совершенствование техники приема ударов и бросков. Перестроения игроков защиты после удара.	1	
77.	Осаливание игрока, бегущего по прямой, по дуге, зигзагообразно	1	
78.	Осаливание игрока, бегущего по прямой, по дуге, зигзагообразно	1	
79.	Броски мяча в движении (на бегу, прыжке, в падении).	1	
80.	Броски мяча в движении (на бегу, прыжке, в падении).	1	
81.	ОФП Передачи мяча по зонам. Осаливание при перебежки с линии кона.	1	
82.	ОФП Передачи мяча по зонам. Осаливание при перебежки с линии кона.	1	
83.	<b>СФП.</b> Освоение взаимосвязанных действий игроков защиты при перебежке команды нападения. <b>Техника. Тактика</b>	1	
84.	<b>СФП.</b> Освоение взаимосвязанных действий игроков защиты при перебежке команды нападения. <b>Техника. Тактика</b>	1	
85.	<b>СФП.</b> Освоение и совершенствование взаимосвязанных действий игроков защиты после осаливания. <b>Техника. Тактика</b>	1	
86.	<b>СФП.</b> Освоение и совершенствование взаимосвязанных действий игроков защиты после осаливания. <b>Техника. Тактика</b>	1	
87.	<b>ОФП.</b> Освоение и совершенствование взаимосвязанных действий игроков нападения после осаливания. <b>Техника. Тактика</b>	1	
88.	<b>ОФП.</b> Освоение и совершенствование взаимосвязанных действий игроков нападения после осаливания. <b>Техника. Тактика</b>	1	
89.	ОФП. Передачи и ловля мяча после удара «сверху». <b>Техника. Тактика</b>	1	
90.	ОФП. Передачи и ловля мяча после удара «сверху». <b>Техника. Тактика</b>	1	
91.	СФП. Обучение технике выполнения подката. Осаливание при подкате. <b>Игра в лапту.</b>	1	
92.	СФП. Обучение технике выполнения подката. Осаливание при подкате. <b>Игра в лапту.</b>	1	

93.	Броски мяча в движении (на бегу, прыжке, в падении).	1	
94.	Броски мяча в движении (на бегу, прыжке, в падении).	1	
95.	Передачи мяча. Перемещения.	1	
96.	Передачи мяча. Перемещения.	1	
97.	<b>СФП.</b> Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, при выполнении перебежки с линии кона. <b>Техника. Тактика</b>	1	
98.	<b>СФП.</b> Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, при выполнении перебежки с линии кона. <b>Техника. Тактика</b>	1	
99.	<b>СФП.</b> Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. <b>Техника. Тактика</b>	1	
100.	<b>СФП.</b> Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. <b>Техника. Тактика</b>	1	
101.	<b>СФП.</b> Перемещения игроков при ударах «сверху»	1	
102.	<b>СФП.</b> Перемещения игроков при ударах «сверху»	1	
103.	<b>ОФП.</b> Ловля и передача по зонам. Игра в лапту	1	
104.	<b>ОФП.</b> Ловля и передача по зонам. Игра в лапту	1	
105.	<b>ОФП.</b> Совершенствование осаливания при перебежках от линии дома к линии кона.	1	
106.	<b>ОФП.</b> Совершенствование осаливания при перебежках от линии дома к линии кона.	1	
107.	Ловля мяча, прыгающего по площадке, катящегося.	1	
108.	Ловля мяча, прыгающего по площадке, катящегося.	1	
109.	Удары способом сверху в разные стороны (влево, вправо, по центру).	1	
110.	Удары способом сверху в разные стороны (влево, вправо, по центру).	1	
111.	Бросок мяча способом сверху, сбоку, снизу и обратной рукой по движущимся мишеням.	1	
112.	Бросок мяча способом сверху, сбоку, снизу и обратной рукой по движущимся мишеням.	1	
113.	<b>СФП.</b> Пробежка после своего удара «сверху». <b>Техника. Тактика</b>	1	
114.	<b>СФП.</b> Пробежка после своего удара «сверху». <b>Техника. Тактика</b>	1	
115.	<b>ОФП.</b> Расположения игроков для переосаливания, перед линией дома <b>Техника. Тактика</b>	1	
116.	<b>ОФП.</b> Расположения игроков для переосаливания, перед линией дома <b>Техника. Тактика</b>	1	
117.	Выполнение бросков ударов. Перемещения в защите для осаливания.	1	
118.	Выполнение бросков ударов. Перемещения в защите для осаливания.	1	
119.	Осаливания бегущих от линии дома к линии кона. Игра в лапту по упрощенным правилам.	1	
120.	Осаливания бегущих от линии дома к линии кона. Игра в лапту по упрощенным правилам.	1	
121.	<b>ОФП.</b> Обучение технике осаливания бегущих от линии кона к линии дома. Игра в лапту по упрощенным правилам.	1	
122.	<b>ОФП.</b> Обучение технике осаливания бегущих от линии кона к линии дома. Игра в лапту по упрощенным правилам.	1	
123.	Удары способом сверху в разные стороны (влево, вправо, по	1	

	центру).		
124.	Удары способом сверху в разные стороны (влево, вправо, по центру).	1	
125.	Передача мяча между игроками, двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом	1	
126.	Передача мяча между игроками, двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом	1	
127.	Бросок по движущимся крупным и небольшим мишеням.	1	
128.	Бросок по движущимся крупным и небольшим мишеням.	1	
129.	<b>ОФП.</b> Обучение групповым действиям в лапте. Учебная игра.	1	
130.	<b>ОФП.</b> Обучение групповым действиям в лапте. Учебная игра.	1	
131.	СФП. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры и эстафеты.	1	
132.	СФП. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры и эстафеты.	1	
133.	<b>СФП.</b> Взаимодействия защитников задней и передней линий при ударах сверху.	1	
134.	<b>СФП.</b> Взаимодействия защитников задней и передней линий при ударах сверху.	1	
135.	СФП. Ловля и прямые передачи партнерам. Игра в лапту.	1	
136.	СФП. Ловля и прямые передачи партнерам. Игра в лапту.	1	
137.	<b>СФП.</b> Взаимодействия защитников задней и передней линий при ударах сверху.	1	
138.	<b>СФП.</b> Взаимодействия защитников задней и передней линий при ударах сверху.	1	
139.	Ловля мяча в движении (приставным, скрестным шагом, на бегу)	1	
140.	Ловля мяча в движении (приставным, скрестным шагом, на бегу)	1	
141.	Бросок по движущимся крупным и небольшим мишеням.	1	
142.	Бросок по движущимся крупным и небольшим мишеням.	1	
143.	Игра в лапту	1	
144.	Игра в лапту	1	

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Нормативные требования

Тщательное программирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки. После окончания групп начальной подготовки делаются заключения относительно перспективности занимающихся легкой атлетикой и бейсболом, прошедших начальный курс, их возможностей с точки зрения овладения в совершенстве техникой и тактикой игры на последующем этапе.

#### Содержание и методика контрольных испытаний

Физическая подготовка:

1. Бег 60 метров.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

2. Метание мяча б/тенниса.

Испытание проводится по общепринятой методике. Из 3 попыток берется лучший результат.

3. Челночный бег 5 х 6 м.

На расстояние 6 метров чертятся две линии: стартовая и контрольная, по зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 метров пять раз. При измерении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию..

4. Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из 3 попыток берется лучший результат.

5. Метание набивного мяча (1 кг).

Метание с места из-за головы двумя руками. Поднимая мяч вверх производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

6. Бег 500 м (дев.), 1000 м (юн.).

Испытание проводится по общепринятой методике

#### **Нормативы**

##### **I этап (2 года) – начальной специализации (1 года обучения)**

<b>Развиваемое физическое качество</b>	<b>Контрольные упражнения (тесты)</b>
Скоростные качества	Бег на 18 м (не более 3,9 с)
	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Челночный бег 3х10 м (не менее 9,5 с)
Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 5,5 м)
	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 18 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 145 см)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 15 раз)
Выносливость	Бег на 1 км

	без учета времени
--	-------------------

### ***Техническая подготовка:***

#### **1. Удары битой способом сверху в правую зону.**

Учащийся производит удары, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток (5 во третью зону и 5 — в пятую зону). Удары засчитываются если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую.

#### **2. Удары битой способом снизу левую зону.**

Учащийся производит удары, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток (5 во вторую зону и 5 — в четвертую зону). Удары засчитываются если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую.

#### **3. Удары битой способом сверху по центру**

Учащийся производит удары, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток (в 6 зону). Удары засчитываются если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую.

#### **4. Подача мяча в круг.**

Учащийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи (50 см). После подачи мяча на высоту не менее 2-х метров мяч должен попасть в круг подачи. Выполняют 10 попыток.

#### **5. Ловля высоколетящего мяча.**

Партнер метает мяч как можно выше вверх, испытуемый старается поймать мяч. Выполняет 10 попыток.

#### **6. Бросок мяча в цель.**

Расстояние до цели — 10 метров. Круг диаметром 1 метр. Выполняется 10 попыток. Бросок любым способом.

**7. Переда мяча о стену.** Учащийся выполняет передачу мяча в стену, находясь в 3 метрах. Время фиксируется по секундомеру.

### ***Примерные нормативы по технической подготовки***

№	Показатели	юн.	дев.
1	Удары битой способом сверху в правую зону	6	5
2	Удары битой способом сверху в левую зону	6	5
3	Удары битой способом сверху по центру	6	5
4	Подача мяча в круг	8	7
5	Ловля высоколетящего мяча	6	5
6	Бросок мяча в цель	6	5
7	Переда мяча о стену	18	15

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ**

### ***Восстановительные средства и мероприятия***

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов.

В группах начальной подготовки общий объем нагрузок сравнительно небольшой, и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем:

- рациональное чередование Нагрузок различной направленности, величины интервала отдыха;

- систематическое применение гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера;
- проведение занятий в игровой форме, использование индивидуального сопровождения занятий.

### **Список литературы для педагога**

#### **Список учебно-методической литературы**

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям / С.Г. Арзуманов, Феникс. - Москва, 2009. - 443 с.
2. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие / Л.А. Архипова – Тюмень: Изд-во ТГУ, 2013. - 264 с.
3. Баженова Н.А. Гимнастика, строевые упражнения с методикой преподавания / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул: АлтГПА, 2012. - 123 с.
4. Бегун И.С. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования / И.С. Бегун, М.А. Грибачева. – М.: Центр. Школьная книга, 2007. - 89 с.
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева. – М.: Изд.центр «Академия», 2012. - 304 с.
6. Валиахметов Р.М. Играйте в русскую лапту: практ. материал для преподавателей физ. культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре – лапта / Р.М. Валиахметов. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2003. - 36 с.
7. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта (учебное пособие) / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. Отдел Инновационных Средств Обучения - Центр информационных технологий. – Уфа, 2007. - 176 с.
8. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы / Е.С. Василевская. – 5-е изд. – Мозырь: Белый ветер, 2014. – 54 с
9. Виленский М.Я. Физкультура, 5-7 класс. / М.Я. Виленский и др.-М.: Просвещение, 2019. – 239 с
10. Винер И.А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И. А.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова – Москва: Просвещение, 2011. – 24 с
11. Готовцев Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура» школьный спорт Лапта: учебное пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. – (Профессиональное образование).
12. Готовцев Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для академического бакалавриата / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2019. – 402 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст: 49 электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438934> (дата обращения: 08.11.2022).
13. Готовцев Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).
14. Готовцев Е.В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе: учебное пособие / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – Воронеж: Элист, 2011. – 264 с.
15. Гусев Л.Г. Организация и проведение соревнований по русской лапте в школе: учеб. -метод. пособие / Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2000. – 34 с.
16. Гусев Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков /Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2003. – 35 с.
17. Ежова А.В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 61 с.



18. Захаров Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
  19. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, - Москва: Просвещение, 2011. – 108 с.
  20. Костарев А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в русской лапте: монография / А.Ю. Костарев. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2001. –104 с.
  21. Костарев А.Ю. Русская лапта: учебно-методическое пособие / А.Ю. Костарев, Р.Р. Ягофаров. – Уфа: Восточный университет, 2004. –104 с.
  22. Костарев А.Ю. Соревновательная деятельность высококвалифицированных спортсменов – игроков в русскую лапту: монография / А.Ю. Костарев. – М.: Советский спорт, 2004. – 224 с.
  23. Костарев А.Ю., Красулина Н.А., Греб А.В. Программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту для всех направлений подготовки по программам специалитета и бакалавриата / А.Ю. Костарев, Н.А. Красулина, А.В. Греб. – Уфа: УГНТУ, 2020. – 127 с.
  24. Костарев А.Ю., Тиссен, П.П., Сенов, И.В. Русская лапта в школе: теоретико-методическое обеспечение (учебно-методическое пособие) / А.Ю Костарев, П.П. Тиссен, И.В. Сенов. – Оренбург: «Детство», 2010. - 84 с.
  25. Лапта: учеб. пособие / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Сибай: Изд-во Сибайского ин-та БГУ, 1999. – 111 с.
  26. Лебедев А.Д. Мини-лапта: учебно-методическое пособие / А. Д. Лебедев, С. Л. Агеев. – Оренбург: ФГБОУ ВО «ОГПУ», 2022.- 70 с.
  27. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с. 50
  28. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 класс / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.
  29. Лях В.И. Физическая культура: 8-9 класс. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. – 256 с.
  30. Матвеев А.П. Физическая культура: 1, 2, 3, 4, 5, 6-7, 8-9 классы /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение.
  31. Погадаев Г. И. Организация и проведение физкультурнооздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы. / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – Москва: Дрофа, 2009. – 112 с.
  32. Щемелинин В.И. Учебно-тренировочные занятия соревновательноигровой направленности по мини-лапте. / В.И. Щемелинин, Л.Г. Гусев– Уфа: БИФК, 2011. - 88 с.
- Интернет- ресурсы
1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
  2. Федерация русской лапты России [www.ruslapta.ru](http://www.ruslapta.ru)
  3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
  4. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaisport.ru](http://www.fizkulturaisport.ru)
  5. Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru) 6. Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)
  7. «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
  8. <http://fizkultura-na5.ru/>
  9. ФизкультУра: он-лайн справочник <http://www.fizkultura.ru/> ФизкультУРА
  10. Газета «Здоровье детей» Изд-го дома «Первое сентября» <http://zdd.1september.ru/>
  11. Газета «Спорт в школе» Изд-го дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>
  12. Утренняя гимнастика: Лекции для студентов и не только <http://www.karina-kazak.narod.ru/phisiol/lectures/lec1/content.html>

13. Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры): Методические указания [http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf)

14. Уроки здоровья <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>

15. Игры с элементами спортивных [http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf) 16. Круговая тренировка с

направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания 51

[https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/podborka\\_dlia\\_doshkol\\_nikov\\_ighry\\_s\\_elie](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/podborka_dlia_doshkol_nikov_ighry_s_eliemientami_sportivnykh_ighr)

17. Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады <http://eidos.ru/olymp/sports/>

18. Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 605  
с углубленным изучением немецкого языка  
Выборгского района Санкт-Петербурга**

ПРИНЯТО  
на заседании  
Педагогического совета  
Протокол от

УТВЕРЖДАЮ  
И.о. директора ГБОУ №605  
\_\_\_\_\_ М.В. Щавинская  
Приказ от

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Лапта»**  
Год обучения 3  
Группа №1  
Возраст обучающихся 9 - 13 лет

Разработчик:  
***Суходоев Герман Петрович,***  
педагог дополнительного образования

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- Изучение истории развития лапты. Знакомство с выдающимися лаптистами и их игрой;
- Изучение технических и тактических приемов игры;
- Формирование теоретических знаний по технике и тактике игры.

#### **Развивающие:**

- Формирование положительных эмоций и отношение к данным видам спорта;
- Поэтапное развитие физических способностей: сила, выносливость, быстрота, ловкость, гибкость;
- Развитие двигательных навыков (бег, прыжки);
- Развитие быстроты мышления и оценки своих действий;
- Способствовать развитию уровня спортивного мастерства лаптиста.

#### **Воспитательные:**

- Воспитание общей культуры (основы гигиены, этикет);
- Развитие коммуникативных качеств (культурное развитие детей в коллективе, умение работать в группе со своими сверстниками);
- Воспитание лидерских качеств;
- Воспитание общечеловеческих качеств (дисциплина, целеустремленность, трудолюбие).

Также программа предусматривает **Оздоровительные задачи:**

- Способствовать укреплению здоровья обучающихся;
- Укрепление опорно-двигательного аппарата;
- Обеспечение эмоционального благополучия учащихся.

## **Содержание 3 года обучения**

### **Тема1. Физическая подготовка**

#### **Теория:**

Физическая подготовка — это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развития двигательных качеств, повышения общей работоспособности организма.

Физическая подготовка подразделяется на общую и специальную. Если первая способствует разностороннему физическому развитию, то вторая — направлена на дальнейшее совершенствование физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают следующие упражнения:

#### **Практика:**

##### Упражнения для развития быстроты.

- Легкоатлетические беговые упражнения.
- Бег на короткие дистанции (30, 40 метров) с высокого старта.
- Челночный бег 5 х 6 м.
- Повторный бег с ускорением на дистанции.
- Бег с остановками, ускорением, поворотами, прыжками.
- Эстафетный бег.
- «Звездочка»
- Прыжки со скакалкой

##### Упражнения на развитие выносливости.

- Бег в среднем темпе.

- Кросс по пересеченной местности.
- Спортивные игры (баскетбол, гандбол, футбол).
- Езда на велосипеде на средние дистанции (3-5 км).
- Лыжный кросс (5 км).

#### Упражнения для развития гибкости.

- Наклоны вперед, назад, влево, вправо (из различных положений).
- Махи ноги вперед, назад, в стороны.
- Гимнастический мост из положения стоя и лежа на спине.
- Гимнастический шпагат.

#### Упражнения для развития ловкости.

- Разнообразные кувырки,
- Стойка на лопатках, руках, голове с помощью партнера.
- Подвижные игры, эстафеты с предметами.
- Метание мяча в цель.

#### Упражнения для развития силы.

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.
- Лазанье по канату, подтягивание на низкой и высокой перекладине, отжимание от скамейки и пола.
- Упражнения на гимнастических снарядах.
- Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (1-3 кг), с резиновыми амортизаторами.
- Упражнения с набивными мячами в парах (1-2 кг).

#### Упражнения для развития прыгучести.

- Прыжки на одной и двух ногах.
- Прыжки через скакалку, скамейку.
- Многоскоки, «ножницы».
- Тройной прыжок.
- Прыжки «лягушкой»
- Прыжок в высоту с места, с разбега.

**Подвижные игры:** «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием», «Борьба квартетов», «Снайперы», «Третий лишний», «Вышибало», «Волк во рву», «Удочка», «Мини лапта», «Осаливание в квадрате», «Вызов», «Пятнашки».

**Спортивные игры:** баскетбол, футбол, гандбол.

## **Тема2. Техническая подготовка**

### ***Теория:***

Техническая подготовка — это процесс обучения спортсмена технике движений, действий, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях.

Она подразделяется на технику защиты и нападения.

### ***Практика:***

#### **Техника защиты.**

Техника защиты включает в себя: стартовую стойку, передвижение игрока, ловля и передача мяча, осаливание.

- стартовая стойка (положение ног, туловища, рук игроков);
- перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка.
- сочетание способов перемещения.
- ловля мяча после удара по мячу.
- Ловля мяча двумя руками; мяч летящий на уровне груди, выше головы; прыгающий на площадке, летящий свечой;
- ловля мяча одной рукой; правой и левой рукой с близкого расстояния (до 10 м), летящий на разных уровнях (грудь, выше головы, колено, в ноги);

- выполнение передачи мяча: с близкого расстояния (до 10 м), среднего расстояния (10-20 м) на точность;
- выполнение передачи с места, в движении; передача мяча при встречном беге;
- осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным неподвижным мишеням, стоя лицом, спиной к мишеням;
- броски с разных дистанций, в движении, в прыжке;
- осаливание неподвижного игрока и бегущего в одном направлении;
- переосаливание: поднять мяч после броска соперника и сделать ответный бросок (осаливание).

#### Техника нападения.

К этому разделу технической подготовки относятся техника удара битой по мячу, перебежки, подача мяча;

- стартовая стойка: положение ног, туловища, выбор биты, способы хвата биты для удара сверху, сбоку, снизу;
- способы ударов битой: кистевой, локтевой, плечевой;
- имитация ударов без мяча, с мячом;
- удары плоской битой, круглой битой;
- удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2м;
- имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях;
- перебежки, перемещение лицом, боком, спиной вперед, шаги, прыжки, бег, остановка, увертывание, падения, старты на 30, 40 метров с максимальной скоростью;
- челночный бег 3 X 10 м зигзагообразный бег.
- самоосаливание, бег по прямой (ширина 1 метр);
- подача мяча: на различную высоту с помощью ног, маха руки, на точность приземления.

Всесторонняя техническая подготовка служит основой для осуществления тактических действий. Чем выше техника учащихся, тем успешнее они могут решать тактические задачи.

### **Тема 3. Тактическая подготовка**

#### ***Теория:***

Тактическая подготовка — это процесс формирования системы способов ведения игры. Тактическое построение игры должно быть сообразовано с возможностями игроков своей команды и особенностями противника.

В тактике как бы синтезируются все стороны подготовленности игроков. Поэтому тактика должна включаться с самых первых шагов овладения игрой в лапту.

Тактическая подготовка в лапте делится на тактическую подготовку в защите и нападении.

#### ***Практика:***

##### Тактика защиты.

- индивидуальные действия, выбор места для ловли мяча при ударе (сверху, снизу, сбоку).

##### Действия защитника:

- при пропуске мяча летящего в сторону;
- при перебежке нападающих;
- при обратном осаливании;
- при расположении нападающих за линией кона;
- при выборе места для получения мяча от партнера, чтобы осалить перебежчика;
- при одиночных, групповых перебежках соперников.

##### Тактика нападения.

- индивидуальные действия, выбор удара при различных ситуациях, направления удара, действия перебежчика при осаливании партнера;
- действия перебежчика при заносе мяча;
- выбор места для перебежки;
- виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, всером).

#### **Тема 4. Интегральная подготовка**

##### **Теория:**

Основу интегральной подготовки составляют упражнения при помощи, которых в единстве решаются вопросы физической, технической подготовки, технической и тактической подготовки, переключения в выполнения технических приемов и тактических действий.

##### **Практика:**

- Учебные игры, контрольные игры и соревнования по лапте служат высшей формой интегральной подготовки.
- Упражнения для развития физических качеств в рамках структуры технических приемов. Развитие специальных способностей (двигательных, психофизиологических) посредством многократного выполнения технических приемов. Переключения в выполнении технических приемов и развития специальных качеств.
- Упражнения на переключения при выполнении тактических действий в нападении и защите повышенной интенсивности и объема с целью одновременного совершенствования навыков тактических действий, технических приемов, развития специальных качеств.
- Совершенствование при выполнении тактических действий: индивидуальных в рамках групповых, групповых в рамках командных — отдельно в нападении и защите, переключений индивидуальных, групповых, командных действий в нападении, защите.
- Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.
- Контрольные игры.

Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с определенными заданиями, для подготовки к соревнованиям.

Командные игры.

Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в официальных.

#### **Тема 5. Психологическая подготовка**

##### **Теория:**

Психологическая подготовка - это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств.

Каждый раздел психологической подготовки имеет следующие задачи:

- воспитание высоких моральных качеств, важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности;
- воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность, смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игроков в напряженных игровых ситуациях.

- установление и воспитание совместимости в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев, вытекает из специфики лапты, как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды.
- адаптация к условиям соревнований, игрок должен эффективно применять в игре и на соревнованиях, все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий.

### ***Практика:***

Настройка на игру и методики руководства командой в игре, правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Средства и методы, посредством которых достигается эффективность психологической подготовки:

- средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты);
- специальные знания в области психологии, техники и тактики лапты, методика спортивной тренировки;
- личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание;
- побуждение к деятельности, поручение, общественно-полезная работа;
- обсуждение в коллективе;
- проведение совместных занятий менее подготовленных игроков с более подготовленными;
- участие в контрольных играх с гандикапом;
- упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки;
- соревновательный метод.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

### **3 года обучения**

#### ***Личностные:***

- сформированы навыки здорового образа жизни;
- обучены проявлению положительных качества личности и управления своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- сформированы принципы оказания бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождения с ними общего языка и общих интересов.

#### ***Метапредметные:***

- проявлять потребность в саморазвитии, самостоятельности в процессе занятий;
- проявлять ответственность, активность, аккуратность;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления,
- организовать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственной игры, находить возможности и способы их улучшения,
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность,
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### ***Предметные:***

- владение системой знаний тактики нападения и защиты с применением в игре в лапте.
- повышение выносливости и всех двигательных качеств (силы, быстроты), ловкости, координации, гибкости.
- выполнение осаливания в игре, ударов способами «Сверху», «Сбоку», «Свеча», ловли



мяча «отскоком» и с воздуха.

- участие в командной игре с применением грамотных технических и практических действий.

- обучены выполнению тестовых испытаний по физической подготовке, в том числе входящие в программу Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

К концу обучения должна сформироваться сыгранная команда, где каждый игрок знает свою цель и задачу.

### Календарно-тематический план 3 года обучения

1 группы 3 года обучения

216 часов

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата занятия	
			План	Факт
1	Введение в программу. Тематический план занятий. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на улице и на соревнованиях.	1	1 неделя	
2	Введение в программу. Тематический план занятий. Техника безопасности на занятиях. Правила поведения в спортивном зале, на улице и на соревнованиях.	1		
3	Мониторинг ОФП. Растяжка	1		
4	Мониторинг ОФП. Растяжка	1		
5	СФП. Удары «Сверху» по зонам.	1		
6	СФП. Удары «Сверху» по зонам.	1		
7	Эстафеты. Передачи мяча с дальнего расстояния на точность. <b>Техника.</b>	1	2 неделя	
8	Эстафеты. Передачи мяча с дальнего расстояния на точность. <b>Техника.</b>	1		
9	СФП. Совершенствование техники бросков мяча по зонам.	1		
10	СФП. Совершенствование техники бросков мяча по зонам.	1		
11	Передачи мяча в движение.	1		
12	Передачи мяча в движение.	1		
13	Ловля мяча в броске, в нападении.	1	3 неделя	
14	Ловля мяча в броске, в нападении.	1		
15	Общие физические упражнения на силу. Растяжка.	1		
16	Общие физические упражнения на силу. Растяжка.	1		
17	Ловля мяча, летящего в стороне от ловящего.	1		
18	Ловля мяча, летящего в стороне от ловящего.	1		
19	СФП. Совершенствование технике приема высоко летящего мяча.	1	4 неделя	
20	СФП. Совершенствование технике приема высоко летящего мяча.	1		
21	Взаимосвязанных действий игроков передних и задних зон с центральным игроком. <b>Игра в лапту.</b>	1		
22	Взаимосвязанных действий игроков передних и задних зон с центральным	1		

	игроком. <b>Игра в лапту.</b>			
23	ОФП. Отработка стоек и передвижений в защите.	1		
24	ОФП. Отработка стоек и передвижений в защите.	1		
25	СФП. Совершенствование приему ударов «сверху» под заднюю зону.	1	5 неделя	
26	СФП. Совершенствование приему ударов «сверху» под заднюю зону.	1		
27	ОФП. Совершенствование приему ударов «сверху» под центральную зону	1		
28	ОФП. Совершенствование приему ударов «сверху» под центральную зону	1		
29	СФП. Совершенствование осаливания игрока после ловли отскока. Игра в лапту	1		
30	СФП. Совершенствование осаливания игрока после ловли отскока. Игра в лапту	1		
31	Общие физические упражнения на силу. Растяжка.	1	6 неделя	
32	Общие физические упражнения на силу. Растяжка.	1		
33	ОФП. Совершенствование передач мяча в движении, в прыжке, с поворотом	1		
34	ОФП. Совершенствование передач мяча в движении, в прыжке, с поворотом	1		
35	Осаливание неподвижного игрока.	1		
36	Осаливание неподвижного игрока.	1		
37	ОФП. Игра в лапту	1	7 неделя	
38	ОФП. Игра в лапту	1		
39	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Игра в лапту	1		
40	Совершенствование индивидуальных тактических действий в защите. Игра в лапту	1		
41	Осаливание игрока, бегущего по прямой, по дуге, зигзагообразно	1		
42	Осаливание игрока, бегущего по прямой, по дуге, зигзагообразно	1		
43	Броски мяча в движении (на бегу, прыжке, в падении).	1	8 неделя	
44	Броски мяча в движении (на бегу, прыжке, в падении).	1		
45	<b>СФП. Совершенствование взаимосвязанных действий игроков защиты после осаливания. Техника. Тактика</b>	1		
46	<b>СФП. Совершенствование взаимосвязанных действий игроков защиты после осаливания. Техника. Тактика</b>	1		

47	ОФП. Передачи и ловля мяча после удара «сверху». <b>Техника. Тактика</b>	1		
48	ОФП. Передачи и ловля мяча после удара «сверху». <b>Техника. Тактика</b>	1		
49	СФП. Совершенствование техники выполнения подката. Осаливание при подкате. <b>Игра в лапту.</b>	1	9 неделя	
50	СФП. Совершенствование техники выполнения подката. Осаливание при подкате. <b>Игра в лапту.</b>	1		
51	Броски мяча в движении (на бегу, прыжке, в падении).	1		
52	Броски мяча в движении (на бегу, прыжке, в падении).	1		
53	ОФП. Перемещения и расположения игрока центральной зоны. Прием бросков.	1		
54	ОФП. Перемещения и расположения игрока центральной зоны. Прием бросков.	1		
55	Строение и функции организма человека.	1	10 неделя	
56	Строение и функции организма человека.	1		
57	Бег. Общая физическая подготовка.	1		
58	Бег. Общая физическая подготовка.	1		
59	Упражнения на развитие скорости.	1		
60	Упражнения на развитие скорости.	1		
61	СФП. Совершенствование технике приема высоко летящего мяча.	1	11 неделя	
62	СФП. Совершенствование технике приема высоко летящего мяча.	1		
63	Ловля мяча в броске, в нападении.	1		
64	Ловля мяча в броске, в нападении.	1		
65	ОФП. Игра «Перестрелка». Броски по мишеням.	1		
66	ОФП. Игра «Перестрелка». Броски по мишеням.	1		
67	СФП. Удары «Сверху» по зонам.	1	12 неделя	
68	СФП. Удары «Сверху» по зонам.	1		
69	ОФП. Передачи и ловля мяча после удара «сверху». <b>Техника. Тактика</b>	1		
70	ОФП. Передачи и ловля мяча после удара «сверху». <b>Техника. Тактика</b>	1		
71	СФП. Совершенствование техники выполнения подката. Осаливание при подкате. <b>Игра в лапту.</b>	1		
72	СФП. Совершенствование техники выполнения подката. Осаливание при подкате. <b>Игра в лапту.</b>	1		
73	Осаливание неподвижного игрока.	1	13 неделя	

74	Осаливание неподвижного игрока	1		
75	Передачи мяча. Перемещения.	1		
76	Передачи мяча. Перемещения.	1		
77	<b>СФП.</b> Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, при выполнении перебежки с линии кона. <b>Техника. Тактика</b>	1		
78	<b>СФП.</b> Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, при выполнении перебежки с линии кона. <b>Техника. Тактика</b>	1	14 неделя	
79	<b>СФП.</b> Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. <b>Техника. Тактика</b>	1		
80	<b>СФП.</b> Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. <b>Техника. Тактика</b>	1		
81	СФП. Перемещения игроков при ударах «сверху»	1		
82	СФП. Перемещения игроков при ударах «сверху»	1		
83	ОФП. Ловля и передача по зонам. Игра в лапту	1		
84	ОФП. Ловля и передача по зонам. Игра в лапту	1		
85	<b>ОФП.</b> Совершенствование осаливания при перебежках от линии дома к линии кона.	1	15 неделя	
86	<b>ОФП.</b> Совершенствование осаливания при перебежках от линии дома к линии кона.	1		
87	СФП. Пробежка после своего удара «сверху». <b>Техника. Тактика</b>	1		
88	СФП. Пробежка после своего удара «сверху». <b>Техника. Тактика</b>	1		
89	ОФП. Расположения игроков для переосаливания, перед линией дома <b>Техника. Тактика</b>	1		
90	ОФП. Расположения игроков для переосаливания, перед линией дома <b>Техника. Тактика</b>	1		
91	Выполнение бросков ударов. Перемещения в защите для осаливания.	1	16 неделя	
92	Выполнение бросков ударов. Перемещения в защите для осаливания.	1		
93	Осаливания бегущих от линии дома к линии кона. Игра в лапту по упрощенным правилам.	1		
94	Осаливания бегущих от линии дома к линии кона. Игра в лапту по упрощенным правилам.	1		
95	Удары способом сверху в разные стороны (влево, вправо, по центру).	1		

96	Удары способом сверху в разные стороны (влево, вправо, по центру).	1		
97	Передача мяча между игроками, двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом	1	17 неделя	
98	Передача мяча между игроками, двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом	1		
99	Бросок по движущимся крупным и небольшим мишеням.	1		
100	Бросок по движущимся крупным и небольшим мишеням.	1		
101	СФП. Совершенствование техники бросков мяча по зонам.	1		
102	СФП. Совершенствование техники бросков мяча по зонам.	1		
103	Передачи мяча в движение.	1	18 неделя	
104	Передачи мяча в движение.	1		
105	Ловля мяча в броске, в нападении.	1		
106	Ловля мяча в броске, в нападении.	1		
107	Общие физические упражнения на силу. Растяжка.	1		
108	Общие физические упражнения на силу. Растяжка.	1		
109	Ловля мяча, летящего в стороне от ловящего.	1	19 неделя	
110	Ловля мяча, летящего в стороне от ловящего.	1		
111	СФП. Совершенствование технике приема высоко летящего мяча.	1		
112	СФП. Совершенствование технике приема высоко летящего мяча.	1		
113	Взаимосвязанных действий игроков передних и задних зон с центральным игроком. <b>Игра в лапту.</b>	1		
114	Взаимосвязанных действий игроков передних и задних зон с центральным игроком. <b>Игра в лапту.</b>	1		
115	СФП. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры и эстафеты.	1	20 неделя	
116	СФП. Развитие скоростных качеств. Подвижные игры и эстафеты.	1		
117	<b>СФП.</b> Взаимодействия защитников задней и передней линий при ударах сверху.	1		
118	<b>СФП.</b> Взаимодействия защитников задней и передней линий при ударах сверху.	1		
119	СФП. Ловля и прямые передачи партнерам. Игра в лапту.	1		

120	СФП. Ловля и прямые передачи партнерам. Игра в лапту.	1		
121	<b>СФП.</b> Взаимодействия защитников задней и передней линий при ударах сверху.	1	21 неделя	
122	<b>СФП.</b> Взаимодействия защитников задней и передней линий при ударах сверху.	1		
123	Ловля мяча в движении (приставным, скрестным шагом, на бегу)	1		
124	Ловля мяча в движении (приставным, скрестным шагом, на бегу)	1		
125	Бросок по движущимся крупным и небольшим мишеням.	1		
126	Бросок по движущимся крупным и небольшим мишеням.	1		
127	Игра в лапту	1	22 неделя	
128	Игра в лапту	1		
129	СФП. Расположение игрока защиты. Прием бросков и ударов. Выполнение бросков.	1		
130	СФП. Расположение игрока защиты. Прием бросков и ударов. Выполнение бросков.	1		
131	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Игра в лапту	1		
132	Изучение индивидуальных тактических действий в защите. Игра в лапту	1		
133	<b>ОФП.</b> Совершенствование техники приема ударов и бросков. Перестроения игроков защиты после удара.	1	23 неделя	
134	<b>ОФП.</b> Совершенствование техники приема ударов и бросков. Перестроения игроков защиты после удара.	1		
135	Осаливание игрока, бегущего по прямой, по дуге, зигзагообразно	1		
136	Осаливание игрока, бегущего по прямой, по дуге, зигзагообразно	1		
137	Броски мяча в движении (на бегу, прыжке, в падении).	1		
138	Броски мяча в движении (на бегу, прыжке, в падении).	1		
139	Мониторинг ОФП. Растяжка	1	24 неделя	
140	Мониторинг ОФП. Растяжка	1		
141	СФП. Удары «Сверху» по зонам.	1		
142	СФП. Удары «Сверху» по зонам.	1		
143	Эстафеты. Передачи мяча с дальнего расстояния на точность. <b>Техника.</b>	1		
144	Эстафеты. Передачи мяча с дальнего расстояния на точность. <b>Техника.</b>	1		

145	<b>СФП.</b> Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, при выполнении перебежки с линии кона. <b>Техника. Тактика</b>	1	25 неделя	
146	<b>СФП.</b> Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, при выполнении перебежки с линии кона. <b>Техника. Тактика</b>	1		
147	<b>СФП.</b> Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. <b>Техника. Тактика</b>	1		
148	<b>СФП.</b> Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. <b>Техника. Тактика</b>	1		
149	СФП. Перемещения игроков при ударах «сверху»	1		
150	СФП. Перемещения игроков при ударах «сверху»	1		
151	ОФП. Ловля и передача по зонам. Игра в лапту	1	26 неделя	
152	ОФП. Ловля и передача по зонам. Игра в лапту	1		
153	<b>ОФП.</b> Совершенствование осаливания при перебежках от линии дома к линии кона.	1		
154	<b>ОФП.</b> Совершенствование осаливания при перебежках от линии дома к линии кона.	1		
155	СФП. Пробежка после своего удара «сверху». <b>Техника. Тактика</b>	1		
156	СФП. Пробежка после своего удара «сверху». <b>Техника. Тактика</b>	1		
157	ОФП. Расположения игроков для переосаливания, перед линией дома <b>Техника. Тактика</b>	1	27 неделя	
158	ОФП. Расположения игроков для переосаливания, перед линией дома <b>Техника. Тактика</b>	1		
159	Выполнение бросков ударов. Перемещения в защите для осаливания.	1		
160	Выполнение бросков ударов. Перемещения в защите для осаливания.	1		
161	Осаливания бегущих от линии дома к линии кона. Игра в лапту по упрощенным правилам.	1		
162	Осаливания бегущих от линии дома к линии кона. Игра в лапту по упрощенным правилам.	1		
163	<b>СФП.</b> Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, при выполнении перебежки с линии кона. <b>Техника. Тактика</b>	1	28 неделя	
164	<b>СФП.</b> Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, при выполнении перебежки с линии кона. <b>Техника. Тактика</b>	1		
165	<b>СФП.</b> Действия группы защитников при	1		



	пропуске мяча за боковую линию. <b>Техника. Тактика</b>			
166	<b>СФП.</b> Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. <b>Техника. Тактика</b>	1		
167	СФП. Перемещения игроков при ударах «сверху»	1		
168	СФП. Перемещения игроков при ударах «сверху»	1		
169	Бег. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	1	29 неделя	
170	Бег. Упражнения на развитие силы и силовой выносливости.	1		
171	Общая физическая подготовка. Растяжка.	1		
172	Общая физическая подготовка. Растяжка.	1		
173	ОФП Передачи мяча по зонам. Осаливание при перебежки с линии кона.	1		
174	ОФП Передачи мяча по зонам. Осаливание при перебежки с линии кона.	1		
175	Передачи мяча. Перемещения.	1	30 неделя	
176	Передачи мяча. Перемещения.	1		
177	<b>СФП.</b> Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, при выполнении перебежки с линии кона. <b>Техника. Тактика</b>	1		
178	<b>СФП.</b> Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, при выполнении перебежки с линии кона. <b>Техника. Тактика</b>	1		
179	<b>СФП.</b> Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. <b>Техника. Тактика</b>	1		
180	<b>СФП.</b> Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. <b>Техника. Тактика</b>	1		
181	СФП. Перемещения игроков при ударах «сверху»	1	31 неделя	
182	СФП. Перемещения игроков при ударах «сверху»	1		
183	ОФП. Ловля и передача по зонам. Игра в лапту	1		
184	ОФП. Ловля и передача по зонам. Игра в лапту	1		
185	<b>ОФП.</b> Совершенствование осаливания при перебежках от линии дома к линии кона.	1		
186	<b>ОФП.</b> Совершенствование осаливания при перебежках от линии дома к линии кона.	1		
187	Ловля мяча, прыгающего по площадке, катящегося.	1	32 неделя	
188	Ловля мяча, прыгающего по площадке, катящегося.	1		

189	Удары способом сверху в разные стороны (влево, вправо, по центру).	1		
190	Удары способом сверху в разные стороны (влево, вправо, по центру).	1		
191	Общие физические упражнения на силу. Растяжка.	1		
192	Общие физические упражнения на силу. Растяжка.	1		
193	Выполнение бросков ударов. Перемещения в защите для осаливания.	1	33 неделя	
194	Выполнение бросков ударов. Перемещения в защите для осаливания.	1		
195	Осаливания бегущих от линии дома к линии кона. Игра в лапту по упрощенным правилам.	1		
196	Осаливания бегущих от линии дома к линии кона. Игра в лапту по упрощенным правилам.	1		
197	<b>ОФП.</b> Обучение технике осаливания бегущих от линии кона к линии дома. Игра в лапту по упрощенным правилам.	1		
198	<b>ОФП.</b> Обучение технике осаливания бегущих от линии кона к линии дома. Игра в лапту по упрощенным правилам.	1		
199	Удары способом сверху в разные стороны (влево, вправо, по центру).	1	34 неделя	
200	Удары способом сверху в разные стороны (влево, вправо, по центру).	1		
201	Передача мяча между игроками, двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом	1		
202	Передача мяча между игроками, двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом	1		
203	Бросок по движущимся крупным и небольшим мишеням.	1		
204	Бросок по движущимся крупным и небольшим мишеням.	1		
205	Мониторинг ОФП. Растяжка.	1	35 неделя	
206	Мониторинг ОФП. Растяжка.	1		
207	ОФП. Игра «Перестрелка». Броски по мишеням.	1		
208	ОФП. Игра «Перестрелка». Броски по мишеням.	1		
209	Взаимосвязанных действий игроков передних и задних зон с центральным игроком. <b>Игра в лапту.</b>	1		
210	Взаимосвязанных действий игроков передних и задних зон с центральным игроком. <b>Игра в лапту.</b>	1		

211	Эстафеты. Передачи мяча с дальнего расстояния на точность. <b>Техника.</b>	1	36 неделя	
212	Эстафеты. Передачи мяча с дальнего расстояния на точность. <b>Техника.</b>	1		
213	Подведение итогов за год. Обсуждение результатов.	1		
214	Награждение.	1		
215	Резерв	1		
216	Резерв	1		

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

### Нормативные требования

Тщательное программирование процесса многолетней подготовки дает необходимый эффект только при наличии столь же тщательной системы контроля за ходом подготовки. После окончания групп начальной подготовки делаются заключения относительно перспективности занимающихся лаптой и бейсболом, прошедших начальный курс, их возможностей с точки зрения овладения в совершенстве техникой и тактикой игры на последующем этапе.

#### Содержание и методика контрольных испытаний

Физическая подготовка:

1. Бег 60 метров.

Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.

2. Метание мяча б/тенниса.

Испытание проводится по общепринятой методике. Из 3 попыток берется лучший результат.

3. Челночный бег 5 x 6 м.

На расстояние 6 метров чертятся две линии: стартовая и контрольная, по зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 6 метров пять раз. При измерении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию..

4. Прыжок в длину с места.

Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из 3 попыток берется лучший результат.

5. Метание набивного мяча (1 кг).

Метание с места из-за головы двумя руками. Поднимая мяч вверх производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед.

6. Бег 1000 м (дев.), 2000 м (юн.).

Испытание проводится по общепринятой методике

#### **Нормативы**

3 года обучения

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Скоростные качества	Бег на 18 м (не более 3,9 с)
	Бег на 30 м (не более 5,8 с)
	Челночный бег 3x10 м (не менее 9,5 с)

Сила	Бросок набивного мяча 1 кг вперед двумя руками (не менее 7 м)
	Метание бейсбольного мяча вперед одной рукой (не менее 24 м)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 162 см)
	Подъем туловища, лежа на спине (не менее 23 раз)
Выносливость	Бег на 2 км без учета времени

### ***Техническая подготовка:***

#### **1. Удары битой способом сверху в правую зону.**

Учащийся производит удары, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток (5 во третью зону и 5 — в пятую зону). Удары засчитываются если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую.

#### **2. Удары битой способом снизу левую зону.**

Учащийся производит удары, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток (5 во вторую зону и 5 — в четвертую зону). Удары засчитываются если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую.

#### **3. Удары битой способом сверху по центру**

Учащийся производит удары, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток (в 6 зону). Удары засчитываются если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую.

#### **4. Подача мяча в круг.**

Учащийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи (50 см). После подачи мяча на высоту не менее 2-х метров мяч должен попасть в круг подачи. Выполняют 10 попыток.

#### **5. Ловля высоколетящего мяча.**

Партнер метает мяч как можно выше вверх, испытуемый старается поймать мяч. Выполняет 10 попыток.

#### **6. Бросок мяча в цель.**

Расстояние до цели — 10 метров. Круг диаметром 1 метр. Выполняется 10 попыток. Бросок любым способом.

7. Переда мяча о стену. Учащийся выполняет передачу мяча в стену, находясь в 3 метрах. Время фиксируется по секундомеру.

### ***Примерные нормативы по технической подготовк***

№	Показатели	юн.	дев.
1	Удары битой способом сверху в правую зону	7	6
2	Удары битой способом сверху в левую зону	7	6
3	Удары битой способом сверху по центру	7	6
4	Подача мяча в круг	8	8
5	Ловля высоколетящего мяча	7	6
6	Бросок мяча в цель	7	6
7	Переда мяча о стену	19	16

## МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### ***Восстановительные средства и мероприятия***

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки спортсменов.

В группах начальной подготовки общий объем нагрузок сравнительно небольшой, и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем:

- рациональное чередование Нагрузок различной направленности, величины интервала отдыха;
- систематическое применение гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера;
- проведение занятий в игровой форме, использование индивидуального сопровождения занятий.

### **Список литературы для педагога**

Список учебно-методической литературы

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям / С.Г. Арзуманов, Феникс. - Москва, 2009. – 443 с.
2. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие / Л.А. Архипова – Тюмень: Изд-во ТГУ, 2013. – 264 с.
3. Баженова Н.А. Гимнастика, строевые упражнения с методикой преподавания / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 123 с.
4. Бегун И.С. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования / И.С. Бегун, М.А. Грибачева. – М.: Центр. Школьная книга, 2007. – 89 с.
5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева. – М.: Изд.центр «Академия», 2012. – 304 с.
6. Валиахметов Р.М. Играйте в русскую лапту: практ. материал для преподавателей физ. культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре – лапта / Р.М. Валиахметов. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2003. – 36 с.
7. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта (учебное пособие) / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. Отдел Инновационных Средств Обучения - Центр информационных технологий. – Уфа, 2007. - 176 с.
8. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы / Е.С. Василевская. – 5-е изд. – Мозырь: Белый ветер, 2014. – 54 с
9. Виленский М.Я. Физкультура, 5-7 класс. / М.Я. Виленский и др.-М.: Просвещение, 2019. – 239 с
10. Винер И.А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И. А.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова – Москва: Просвещение, 2011. – 24 с
11. Готовцев Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура» школьный спорт Лапта: учебное пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. – (Профессиональное образование).
12. Готовцев Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для академического бакалавриата / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2019. – 402 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст: 49 электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438934> (дата обращения: 08.11.2022).
13. Готовцев Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).

14. Готовцев Е.В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе: учебное пособие / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – Воронеж: Элист, 2011. – 264 с.
  15. Гусев Л.Г. Организация и проведение соревнований по русской лапте в школе: учеб. -метод. пособие / Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2000. – 34 с.
  16. Гусев Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков /Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2003. – 35 с.
  17. Ежова А.В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 61 с.
  18. Захаров Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
  19. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, - Москва: Просвещение, 2011. – 108 с.
  20. Костарев А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в русской лапте: монография / А.Ю. Костарев. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2001. –104 с.
  21. Костарев А.Ю. Русская лапта: учебно-методическое пособие / А.Ю. Костарев, Р.Р. Ягофаров. – Уфа: Восточный университет, 2004. –104 с.
  22. Костарев А.Ю. Соревновательная деятельность высококвалифицированных спортсменов – игроков в русскую лапту: монография / А.Ю. Костарев. – М.: Советский спорт, 2004. – 224 с.
  23. Костарев А.Ю., Красулина Н.А., Греб А.В. Программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту для всех направлений подготовки по программам специалитета и бакалавриата / А.Ю. Костарев, Н.А. Красулина, А.В. Греб. – Уфа: УГНТУ, 2020. – 127 с.
  24. Костарев А.Ю., Тиссен, П.П., Сенов, И.В. Русская лапта в школе: теоретико-методическое обеспечение (учебно-методическое пособие) / А.Ю Костарев, П.П. Тиссен, И.В. Сенов. – Оренбург: «Детство», 2010. - 84 с.
  25. Лапта: учеб. пособие / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Сибай: Изд-во Сибайского ин-та БГУ, 1999. – 111 с.
  26. Лебедев А.Д. Мини-лапта: учебно-методическое пособие / А. Д. Лебедев, С. Л. Агеев. – Оренбург: ФГБОУ ВО «ОГПУ», 2022.- 70 с.
  27. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с. 50
  28. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 класс / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.
  29. Лях В.И. Физическая культура: 8-9 класс. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. – 256 с.
  30. Матвеев А.П. Физическая культура: 1, 2, 3, 4, 5, 6-7, 8-9 классы /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение.
  31. Погадаев Г. И. Организация и проведение физкультурнооздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы. / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – Москва: Дрофа, 2009. – 112 с.
  32. Щемелинин В.И. Учебно-тренировочные занятия соревновательноигровой направленности по мини-лапте. / В.И. Щемелинин, Л.Г. Гусев– Уфа: БИФК, 2011. - 88 с.
- Интернет- ресурсы
1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
  2. Федерация русской лапты России [www.ruslapta.ru](http://www.ruslapta.ru)
  3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
  4. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkulturaissport.ru](http://www.fizkulturaissport.ru)

5. Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru) 6. Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)
7. «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
8. <http://fizkultura-na5.ru/>
9. ФизкультУра: он-лайн справочник <http://www.fizkultura.ru/> ФизкультУРА
10. Газета «Здоровье детей» Изд-го дома «Первое сентября» <http://zdd.1september.ru/>
11. Газета «Спорт в школе» Изд-го дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>
12. Утренняя гимнастика: Лекции для студентов и не только <http://www.karina-kazak.narod.ru/phisiol/lectures/lec1/content.html>
13. Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры): Методические указания [http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf)
14. Уроки здоровья <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
15. Игры с элементами спортивных [http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)
16. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания 51 [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/podborka\\_dlia\\_doshkol\\_nikov\\_ighry\\_s\\_elie\\_mientami\\_sportivnykh\\_ighr](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/podborka_dlia_doshkol_nikov_ighry_s_elie_mientami_sportivnykh_ighr)
17. Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады <http://eidos.ru/olymp/sports/>
18. Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>