

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Камызинская средняя общеобразовательная школа»

«Согласовано»
Руководитель ШМО
Бородин А.В.
Протокол №
от « » 2021г.

«Согласовано»
Заместитель директора
школы по УВР
Флигинских Е.И.
от « 23 » 08.2021 .

«Рассмотрено»
На заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от
«24» августа 2021г.

«Утверждаю»
Директор МОУ
«Камызинская СОШ»
Веретенникова И.В.
Приказ №
от « 24 » августа 2021 г

**Рабочая программа
кружка «Лапта»
для 5-7 классов
Бородина Антона Валентиновича**

2021 год

Рабочая программа
учебного кружка «Русская лапта»
для 5 - 7 классов

Класс	Количество часов в год	Резервное время
5	34	1
6	34	1
7	34	1
Итого:	102	

Планируемые результаты освоения учебного кружка «Русская лапта»

Личностные

у учащихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;

у учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Метапредметные

учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;

учащиеся получают возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

учебно-коммуникативные

учащиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками; определять цели, распределять функции и роли участников;

- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.
- *учащиеся получают возможность научиться:* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные

учащиеся научатся:

- работать синформацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

учащиеся получают возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Предметные

- учащиеся познакомятся с историей возникновения русской лапты;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в русскую лапту,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получают возможность научиться:

- применять тактические и стратегические приемы организации игры в русскую лапту;
- применять во время игры в русскую лапту все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

1. Гражданское воспитание включает:

- формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;
- развитие культуры межнационального общения;
- формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;
- воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;
- формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии

экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

- разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов.

2. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия включает:

- формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;
- формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

3. Трудовое воспитание реализуется посредством:

- воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;
- развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;
- содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

4. Патриотическое воспитание предусматривает:

- формирование российской гражданской идентичности;
- формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;
- формирование умения ориентироваться в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- развитие уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;
- развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма.

5. Духовно-нравственное воспитание осуществляется за счет:

- развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
 - формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;
 - развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;
 - содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;
- оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных

Предполагаемые результаты реализации программы.

Учащиеся после 1-го года обучения

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по Русской лапте;
- составляющие самоконтроля спортсмена;
- основные правила игры в Русскую лапту;
- историю возникновения и развития Русской лапты;
- гигиену повседневного быта. Режим дня.

Должны:

- владеть основными элементами игры в Русскую лапту;
- владеть основами тактики игры в Русскую лапту;
- освоить силовую подготовку.

Основные требования к уровню подготовленности учащихся по разделу «Русская лапта» школьной программы.

В результате изучения раздела «Русская лапта» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

Знать

- Значение Русской лапты в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- Правила безопасного поведения во время занятий по Русской лапте;
- Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники
- Наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- Основное содержание правил соревнований по Русской лапте;
- Жесты судьи;
- Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами Русской лапты;

Уметь

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по русской лапте;
- Выполнять технические приемы и тактические действия;
- Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по Русской лапте;
- Играть в Русскую лапту с соблюдением основных правил;
- Демонстрировать жесты судьи.

Содержание программы «Русская лапта»

5 класс

1. Вводное занятие.

Теория: Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся русской лаптой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

2. Теоретическая подготовка.

Теория:

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

2. Сведения о строении и функциях организма человека.

3. Влияние физических упражнений на организм человека.

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

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

3. Общая физическая подготовка.

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

Практика:

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

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

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

4. Специальная физическая подготовка.

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

Практика:

- 4.1. Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; имитация нападающего удара, упражнения с набивными мячами. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.).
- 4.2. Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель).
- 4.3. Упражнения по формированию тактических приемов игры: выработка умений принятия правильного решения в различных играх; умений наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия; умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником. Упражнения на гибкость и расслабление.
- 4.4. Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты, «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

5. Техническая и тактическая подготовка.

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

Практика:

- Формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча: В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;
- В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;
- В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10м;
- то же на расстоянии 15-20м;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями наскоро.

Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

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

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

- В парах на расстоянии 18-20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет

аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния;

- Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются;
- Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной).

6. Контрольные игры и соревнования.

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

Практика: Участие в школьных и в товарищеских играх.

7. Контрольно-переводные испытания.

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

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Содержание программы «Русская лапта»

6 класс

1. Вводное занятие.

Теория: Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся русской лаптой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

2. Теоретическая подготовка.

Теория:

- Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Из истории развития русской лапты.
- Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.
- Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.
- Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
- Правила игры в русскую лапту. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

3. Общая физическая подготовка.

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при

выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика:

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

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

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

4. Специальная физическая подготовка.

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

Практика:

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

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

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

4.6. Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты, «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

5. Техническая и тактическая подготовка.

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

Практика:

- Формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча: В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;
- В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;
- В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10м;
- то же на расстоянии 15-20м;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец

- своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость.

Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

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

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

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

6. Контрольные игры и соревнования.

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

Практика: Участие в школьных и в товарищеских играх.

7. Контрольно-переводные испытания.

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

Практика: Сдача контрольно-переводных нормативов.

7 класс

1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка.

Теория:

1. Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся русской лаптой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.
2. Правила игры в русскую лапту. Судейская терминология.
3. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в русскую лапту в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в русскую лапту в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем.

Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

4. Развитие русской лапты в России.

Практика: Оздоровительная и прикладная направленность русской лапты.

2. Общая физическая подготовка

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

Практика:

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

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

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

3. Специальная физическая подготовка

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

Практика:

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

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

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

3.4. Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты, «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием», «Борьба квартетов»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

4. Техническая подготовка

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

Практика:

4.1. Техника и тактика нападения

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

- В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;
- В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;

- В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10 м;
 - то же на расстоянии 15-20 м;
 - Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;
 - Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость.
- Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:
- Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях;
 - Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой;
 - То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу;
 - Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2 м;
 - То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.

4.2. Техника и тактика защиты

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

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

5. Интегральная подготовка.

Теория: Интегральная подготовка, как система тренировочных воздействий, призванная максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в лапту.

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

6. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Анализ игровых ситуаций. Педагогическая поддержка.

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

7. Контрольные испытания.

Теория: Анализ результатов. Рекомендации.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Тематическое планирование

5– 6классы

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	
		5класс	6класс
1	Вводное занятие	1	1
2	Теоретическая подготовка	В процессе занятий	
3	Общая физическая подготовка(ОФП):		
3.1	Акробатические упражнения	4	4
3.2	Легкоатлетические упражнения	4	4
3.3	Подвижные игры	4	4
4	Специальная физическая подготовка (СФП):		
4.1	Специальные подготовительные физические упражнения	4	4
4.2	Упражнения по овладению техникой игры	3	3
4.3	Упражнения по формированию тактических приемов игры	3	3
4.4	Специальные подготовительные игры	2	2
5	Техническая и тактическая подготовка (ТТП)	7	7
6	Контрольные игры и соревнования	2	2
	Итого:	34	34

7 класс

№ п/п	Наименование тем	7 класс
1	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	1
2	Общая физическая подготовка(ОФП):	
	2.1. Легкоатлетические упражнения	3
	2.2. Акробатические упражнения	3
	2.3. Подвижные игры	3
3	Специальная физическая подготовка (СФП):	
	3.1. Специальные подготовительные физические упражнения	3
	3.2. Упражнения по овладению техникой игры	3
	3.3. Упражнения по формированию тактических приемов игры	3

	3.4. Специальные подготовительные игры	3
4	Техническая и тактическая подготовка (ТТП):	
	4.1. Техника и тактика нападения	3
	4.2. Техника и тактика защиты	3
5	Интегральная подготовка.	3
6	Контрольные игры и соревнования	3
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование
Русская лапта, 5 класс (34 ч)

№ п/п	Тема		Примечание
	По плану	фактически	
1		Инструктаж по ТБ. История развития русской лапты. Ловля и передача мяча.	
2		Правила игры в лапту	
3		Как держать биты. ОРУ	
4		Передача мяча на точность	
5		Передача мяча на дальность	
6		Ловля, передачи мяча в движении в тройках	
7		Ловля мяча в движении от земли	
8		Ловля мяча в движении от земли	
9		ОФП с набивными мячами	
10		Эстафеты с элементами русской лапты	
11		Беговые упражнения. Передачи мяча снизу	
12		ОРУ в движение Осаливание и борьба за мяч	
13		Смена команд без осаливания	
14		ОРУ. Ловля и передача мяча	
15		Игра в поле. Бьющие игроки	
16		Осаливание и борьба за «город»	
17		ОФП с предметами, с мячами	
18		Развитие скоростно-силовых способностей	
19		Ловля и передача мяча на дальность	
20		Ловля и передача мяча в цель	
21		Ловля и передача мяча от удара от пола	
22		Передачи мяча на короткие дистанции	
23		ОФП с набивными мячами	
24		Игровой день	
25		Игра в нападении. Челночный бег	
26		Развитие скоростных способностей	

27			Игра в защите с осаливанием	
28			Развитие координационных способностей	
29			Подача мяча в цель	
30			Упражнения на силу мышц ног	
31			Подача мяча в цель, на дальность	
32			Упражнения на силу мышц рук	
33			Развитие скоростно-силовых способностей	
34			ОФП с предметами	

Календарно-тематическое планирование

Русская лапта, 6 класс (34 ч)

№ п/п	Тема		Примечание
	По плану	факти чески	
1			Инструктаж по ТБ. История развития русской лапты.
2			Передача мяча на дальность. Упражнения на силу мышц ног.
3			«Пятнашки» - игра от пола
4			Упражнения на силу мышц рук
5			Двухсторонняя игра, разбор ошибок
6			Развитие координационных способностей
7			Смена команды после осаливания
8			Развитие силовых способностей
9			Передачи мяча в парах, в тройках, защита мяча
10			ОФП с предметами
11			Игровой день
12			Передачи мяча снизу в цель
13			Подачи мяча снизу в цель
14			Подачи мяча с боку в цель
15			Подачи мяча сверху в цель
16			Эстафеты с теннисными мячами
17			Развитие скоростно-силовых способностей
18			Передачи мяча в парах в цель
19			ОФП Развитие силовых способностей
20			Игровой день
21			Развитие координационных способностей
22			Беговые упражнения. Игра «Пятнашки»
23			Эстафеты с элементами русской лапты
24			Игра в нападении без подачи (объединить)
25			Игра в защите в «доме»
26			Работа с битой.Выбрасывание
27			Работа с битой.Выбрасывание

28			Развитие силовых способностей	
29			Осаливание биты в «доме». Игра	
30			ОРУ с теннисными мячами. Игра	
31			ОФП. Развитие силовых способностей (объединить)	
32			Эстафеты с элементами русской лапты	
33			Игровой день. (объединить)	
34			Итоговое занятие. Контрольные испытания	

Календарно-тематическое планирование
Русская лапта, 7 класс (34 ч)

№ п/п	Тема			Примечание
	По плану	фактически		
1			Инструктаж по технике безопасности История развития русской лапты	
2			Развитие скоростных способностей	
3			Ловля и передача мяча на месте и в движении	
4			Развитие силовых способностей	
5			Передача мяча на месте и в движении	
6			Ловля и передача мяча в парах в движении	
7			Передача мяча от стенки в движении	
8			Передачи мяча в движении тройках	
9			Игровой день	
10			Развитие скоростно-силовых способностей	
11			ОФП с набивными мячами	
12			Эстафеты с элементами русской лапты	
13			Беговые упражнения Передачи мяча снизу	
14			ОРУ в движение Осаливание и борьба за мяч	
15			Смена команд без осаливания	
16			ОРУ. Ловля и передача мяча	
17			Игра в поле. Бьющие игроки	
18			Осаливание и борьба за «город»	
19			ОФП с предметами, с мячами	
20			Развитие скоростно-силовых способностей	
21			Ловля и передача мяча на дальность	
22			Ловля и передача мяча в цель	
23			Ловля и передача мяча от удара от пола	
24			Передачи мяча на короткие дистанции	
25			ОФП с набивными мячами	
26			Игровой день	
27			Игра в нападении Челночный бег	
28			Развитие скоростных способностей	

29			Игра в защите с осаливанием	
30			Развитие координационных способностей	
31			Подача мяча в цель	
32			Упражнения на силу мышц ног	
33			Подача мяча в цель, на дальность	
34			Итоговое занятие. Контрольные испытания	