МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОРАДСКОЙ ОБЛАСТИ»
(МОУ СШ № 3)

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
МОУ СШ № 3
от 12.08.2026 № 208

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"

Подписано цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 3 Г. ВОЛЖСКОГО ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ"
Дата: 2026.10.14 16:24:40 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

ЛАПТА

для обучающихся 1-4 классов

ООП НОО

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Лапта»

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

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

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

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

Большим преимуществом лапты по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в современных условиях играет немаловажную роль. При проведении учебной и внеклассной работы не требуется больших средств на приобретение оборудования и инвентаря. Для игры достаточно простой ровной площадки размером 45-55 м в длину, 25-40 м в ширину, несколько цельнодеревянных бит длиной от 60 до 110 см и мяча для игры в большой теннис.

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

поймать больше «свечей», причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки.

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

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

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

Занятия лаптой способствуют развитию у обучающихся основных физических качеств. Важнейшим качеством для игры в лапту является скорость. Она зависит не только от двигательных реакций, но и от быстроты мышления и уровня развития морально-волевых качеств. Силовые качества в лапте находят свое выражение в выполнении удара по мячу, в прыжковой деятельности, в скорости бега и т.д. Для развития этого качества на уроках применяются упражнения с набивными мячами, утяжеленными битами, приседания с отягощением, метания мячей на дальность. В процессе игры воспитываются и такие физические качества как ловкость, гибкость, скорость, выносливость и их сочетания, которые необходимы для всестороннего развития школьника.

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

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

Занятия в лапту предполагают проведение обучения на открытом воздухе с использованием естественной площадки с травяным покрытием. Однако

проведение обучения можно организовать и в спортивном зале. Лапта в закрытых помещениях будет способствовать подготовке учащихся и позволит сохранить необходимые навыки в течение года.

Таким образом, в процессе проведения уроков по русской лапте учитель физической культуры должен направить свои усилия на то, чтобы в ходе занятий спортивной игрой укрепить здоровье детей, улучшить их физическую подготовленность, добиться прочного освоения жизненно необходимых умений и навыков, воспитать потребность и умение самостоятельно заниматься физическими упражнениями, содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств личности.

Цели изучения модуля «Лапта»

Цель Примерной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Лапта») для образовательных организаций, реализующих образовательные программы начального общего образования является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта лапта.

Задачи Модуля:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

- право педагогических работников на свободу выбора и использования педагогически обоснованных форм, средств, методов обучения и воспитания, а также право на творческую инициативу, разработку и применение авторских программ и методов обучения, и воспитания в пределах реализуемой

образовательной программы, отдельного учебного предмета, курса, дисциплины (модуля) (п.п.2 и 3 п. 3 ст. 47 Закона).

Модуль учитывает: федеральные государственные образовательные стандарты начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286;

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

Место модуля «Лапта» в учебном плане

Модуль разработан и может реализовываться на уроках физической культуры в 1-4 классах общеобразовательной организации в рамках рабочей программы по предмету «Физическая культура», являющейся обязательным компонентом содержательного раздела основной образовательной программы образовательной организации.

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

в 1-4-х классах – 136 часов.

Содержание Модуля расширяет и дополняет компетенции обучающихся, полученные в результате освоения примерной программы учебного предмета «Физическая культура» образовательных организаций, реализующих основные общеобразовательные программы, в части планирования учебного материала по теоретической подготовке обучающихся по разделу «Знания по физической культуре и спорту на основе лапты» в каждом году обучения и формированию новых двигательных действий средствами лапты, их использования в прикладных целях для увеличения двигательной активности и оздоровления в повседневной жизни.

Предлагаемый Модуль можно успешно интегрировать со следующими разделами (модулями) программы «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности», «Физическое совершенствование». Интеграция Модуля поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке и проведении спортивных мероприятий.

Также, учитель имеет возможность творчески использовать учебный материал Программы в разных частях урока по физической культуре с выбором различных технических элементов лапты с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой их интенсивности).

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ «ЛАПТА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287; приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1645) Модуль «Лапта» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

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

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

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

Планируемые личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты, включая региональный, всероссийский уровни; уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития лапты в современном обществе;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами лапты;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по лапте, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами лапты профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами, взрослыми), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; умение оказывать первую помощь;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «лапта»;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

готовность к осознанному выбору будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов средствами лапты как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях; способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами лапты.

Планируемые метапредметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях; осуществлять,

контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по виду спорта «лапта»;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

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

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

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

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

Планируемые предметные результаты на уровне начального общего образования:

формирование представлений о значении занятий лаптой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;

формирование знаний по истории возникновения игры лапта, мини-лапта в мире и в Российской Федерации;

формирование представлений об игре лапта и основных правилах игры; терминологии; составе команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде нападающий, защитник.

формирование навыков безопасного поведения во время занятий лаптой; правил личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий лаптой;

формирование основ организации самостоятельных занятий лаптой со сверстниками; организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами лапты;

способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;

способность выполнять технические элементы (приемы). Ловля и передача мяча на месте; Броски мяча в стену в цель с последующей ловлей, расстояние 3 метра. Метание теннисного мяча на дальность. Удары битой по мячу способом сверху. Бег с высокого старта. Бег лицом вперед, боком. Прыжки и способы их выполнения. Техника обучения остановкам во время игры. Основы техники хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приёмы владения ими. Основы техники игры в защите - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: «стойка» и «передвижение» пр. Упражнения, направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-лапту - передача, ловля, осаливание, прочие упражнения. Ловля теннисного мяча и передача партнеру. Осаливание неподвижной цели;

способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; подводящие игры с элементами лапты (мини-лапты); основные правила игры в мини-лапту; игра в мини-лапту малыми составами (игра 3х3, 4х4); игра в лапту большими составами (игра 7х7, 8х8,9х9);

участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;

выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и умение определять уровень физической подготовленности;

проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях лаптой.

III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЛАПТА»

Раздел 1. Знания о лапте. История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Современное состояние лапты в РФ. Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Статус спортивных соревнований. Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте. Официальные правила соревнований по лапте. Регионы РФ, развивающие лапту, команды - победители всероссийских соревнований.

Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Разновидности лапты. Словарь терминов и определений по лапте. Состав команды. Амплуа полевых игроков при игре лапта**.** Роль капитана команды.

Лапта как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроки в лапту**.** Понятия и характеристика технических и тактических элементов лапты, их название и методика выполнения.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие.

Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами лапты; дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов.

Организация и проведение самостоятельных занятий по лапте. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика (фаната). Средства восстановления

организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Правильное сбалансированное питание игроки в лапту.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности игроков в лапту.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Раздел 3. Физическое совершенствование. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК ГТО. Упражнения на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей)**.** Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий игроки в лапту: общеподготовительных и специально-подготовительных. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из лапты. Разминка и её роль на занятиях по лапте. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по лапте.

Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами лапты на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча.

Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Осаливание: с близкого расстояния, с дальнего расстояния.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой»; выбор направления удара (влево, вправо и по центру); действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки; действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома; выбор места для перебежки; действия нападающего при ошибках защитников (неточная подача мяча, мяч выходит из поля зрения

защитников); действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона; действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании; методика обучения.

Групповые действия: взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот; виды групповых перебежек; групповые перебежки после удара сверху («свечой») за линию дома; групповые перебежки команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков; взаимодействия бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде); взаимодействие нападающего, бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона;

Командные действия: система игры в нападении; расстановка игроков в порядке очередности пробития ударов; учебные игры с применением системы игры в нападении: 2-2-2; 1-3-2; 3-2-1; принципы системы нападения и расстановка игроков по игровым функциям: бьющие ударом сверху, бегунки, бьющие ударом сбоку; командные действия при игре в нападении: преимущественное использование игроками ударов сверху; преимущественное использование нападающими ударов сверху и «свечой»; преимущественное использование игроками дальних боковых ударов; действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1 до 12 очков; действия команды, выигрывающей в ходе встречи: с небольшим преимуществом, с большим преимуществом; действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар; взаимодействия перебежчиков, находящихся за линией дома и за линией кона при последнем бьющем игроке; методика обучения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия*:* выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»); действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону; страховке своих партнеров при ударе сверху; выборе места для того, чтобы осалить перебежчика; выборе места для получения мяча от партнера; переосаливании (обратном осаливании); расположении нападающих в пригороде и за линией кона; перебежках нападающих; действия подающего при выносе мяча за линию дома; методика обучения.

Групповые действия: взаимодействие двух, трех и более игроков при розыгрыше мяча после удара соперника; действия группы защитников передней линии (правый ближний, левый ближний, центральный) при ударах сверху (вправо и влево); действия игроков задней линии (правый дальний, левый дальний) при ударах сбоку (вправо и влево); взаимодействия подающего, центрального и правого (левого) дальнего защитника при выполнении перебежки с линии дома; взаимодействие левого (правого) дальнего защитника, центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона; действия группы защитников (правая

сторона, левая сторона) при пропуске мяча за боковую линию; взаимодействие игроков передней и задней линии при ударе «свечой»; взаимодействие игроков задней линии при осаливании перебежчиков; методика обучения.

Командные действия: система игры в защите; учебные игры с применением системы игры 1-2-1-2; 1-3-2; 1-2-2-1; принципы системы защиты и расположение игроков защиты на площадке; действия команды защиты при: ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру); ударе сбоку и «свечой»; проигрывающей по ходу игры; случае, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар; одиночных перебежках соперника; групповых перебежках соперника; ударе, после которого мяч улетает за боковую линию; самоосаливание соперника; переосаливание соперника; взаимодействие подающего с игроками передней линии, центрального и игроками задней линии; тактические комбинации и отдельные моменты игры (стандартные положения); методика обучения.

Соревновательная деятельность: судейская коллегия; судьи и их обязанности; правила судейства и жесты судей; судейство в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по лапте и мини-лапте для определённого возрастного уровня; игра на площадке полными составами; подготовка и участие в матчевых встречах между классами, первенствах школы, межшкольных, районных и региональных соревнованиях по лапте; правила безопасности в соревновательной деятельности по лапте и мини- лапте. Участие в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по мини- лапте и лапте для определённого возрастного уровня; правила безопасности в соревновательной деятельности по лапту.

Двухсторонняя игра: в двухсторонних играх команды получают задания на совершенствование технических приемов или тактических действий; совершенствуются разнообразные удары, приемы, позволяющие избежать осаливания, ловля и передачи в движении; в тактических действиях совершенствуются групповые перебежки, выбор места в защите при ударах различными способами.

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ЛАПТА»

Тематическое планирование модуля «Лапта» на уровне начального общего образования

Программное содержание	**Характеристика деятельности обучающихся**
Раздел 1. Знания о лапте 1-4 класс (6 часов) (в процессе практических занятий)	
История возникновения и развития лапты и мини-лапты в России.	*Знать и пересказывать* историю лапты и мини-лапты в России.
Лапта как средство физического воспитания.	*Характеризовать* лапту, ее отличие от других видов спорта.
Взаимосвязь русской лапты с другими средствами физического воспитания.	*Приводить* примеры взаимосвязи лапты с другими средствами физического воспитания.
Занятия лаптой как средство укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей основных систем организма и развития физических качеств.	*Знать и различать* роль занятий по лапте в профилактике заболеваний и укреплению здоровья; *Раскрывать* роль занятий лаптой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.
Правила подбора физических упражнений игрока в лапту. Комплексы упражнений для развития физических качеств игрока в лапту.	*Знать, понимать, применять* комплексы упражнений для развития физических качеств игрока в лапту; *Характеризовать* отличительные признаки упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств.
Требования безопасности при организации занятий лаптой, в том числе самостоятельных.	*Уметь* действовать в ситуациях, требующих применения правил предупреждения травматизма
Гигиена и самоконтроль при занятиях лаптой.	*Знать* гигиенические требования и формы самоконтроля
Основные правила соревнований игры лапта.	*Излагать* общие правила игры в лапту *Характеризовать* первые правила игры лапта, *выявлять* сходство и различия с современными правилами игры в лапту
Словарь терминов и	*Знать, понимать, применять* термины и

определений по лапте	определения в образовательной, тренировочной, игровой деятельности по лапте
Размеры площадки, ее допустимые размеры; инвентарь и оборудование для игры в лапту	*Знать* размеры площадки, ее допустимые размеры; инвентарь и оборудование для занятий лаптой
Состав команды. Функции игроков в команде нападающий, защитник. Роль капитана команды.	*Знать* численный состав команды. *Знать и характеризовать* функции игроков в команде нападающий, защитник. *Объяснять* отличия индивидуальных игровых амплуа в лапте. *Обосновывать* роль капитана команды.
Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.	*Знать, рассказывать и соблюдать* правила техники безопасности во время занятий лаптой.
Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.	*Знать и соблюдать* режим дня, правила личной гигиены при занятиях лаптой.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 1-4 класс (24 часа)	
Первые внешние признаки утомления. Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	*Знать и определять* внешние признаки утомления. *Измерять* ее разными способами *и уметь* ее регулировать.
Уход за спортивным инвентарем и оборудованием по лапте.	*Знать* и соблюдать правила ухода за спортивным инвентарем, оборудованием по лапте.
Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой	*Знать и соблюдать* правила личной гигиены при занятиях лаптой.
Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	*Организовывать и проводить* подвижные игры. *Выполнять* игровые задания с битой и мячом. *Подготавливать* площадки для проведения подвижных игр. *Проявлять* самостоятельность в организации подвижных игр, в том числе специальной направленности с элементами лапты. *Общаться и взаимодействовать* в игровой деятельности. *Проявлять* коммуникативные качества, *демонстрировать* стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. *Соблюдать* правила подвижных игр.

Основы организации самостоятельных занятий лаптой со сверстниками	*Знать и составлять* (совместно с учителем) плана самостоятельных занятий лаптой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. *Готовить* места для проведения учебных занятий. *Применять* знания в самостоятельном выборе места для игр досуговой деятельности с элементами лапты.
Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения.	*Понимать* сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при выполнении технических элементов лапты. *Анализировать* выполненное техническое действие (прием) и *находить* способы устранения ошибок.
Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами лапты; дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов	*Знать, составлять и осваивать* самостоятельно упражнения и комплексы утренней гигиенической гимнастики, комплексы дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, комплексы для формирования осанки, укрепления голеностопных суставов; профилактики плоскостопия, развития физических качеств
Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке	*Характеризовать* показатели физической подготовки (общей и специальной). *Знать и выполнять* контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. *Проявлять* физические качества. *Оценивать* показатели физической подготовленности.
Причины возникновения ошибок при выполнении технических	*Понимать* сущность возникновения ошибок в двигательной (технической) деятельности при

приёмов и способы их устранения.	выполнении технических элементов лапты. *Анализировать* выполненное техническое действие (прием) и *находить* способы устранения ошибок.
Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.	*Понимать* составляющие успеха/ неуспеха игровой (соревновательной) деятельности. *Проводить* анализ (с помощью учителя) собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников. *Выделять* слабые и сильные стороны игры, *делать* выводы.
Раздел 3. Физическое совершенствование 1-4 класс (106 часов)	
Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК ГТО.	*Демонстрировать* комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК ГТО. *Демонстрировать* правильное выполнение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на развитие основных физических качеств в том числе входящих в программу ВФСК ГТО. *Отбирать, составлять и применять* комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений во время занятий лаптой, в том числе во время досуговой деятельности и самостоятельных занятий
Организующие команды и приемы, строевые упражнения: Физические упражнения и двигательные действия общеразвивающего характера, в том числе из базовых видов спорта.	*Знать* организующие команды и приемы строевых упражнений; двигательные действия из различных видов спорта. *Составлять и демонстрировать* организующие команды и приемы строевых упражнений; правильно выполнять двигательные действия из различных видов спорта. *Демонстрировать строевые* упражнения. *Применять строевые* упражнения в практической деятельности
Подвижные игры и различные	*Знать* и соблюдать правила и условия

упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владения ловлей и передачей мяча. Подвижные игры в спортзале и открытой площадки: «Автомобили», «Водяной», «Горелки», «Верёвочка под ногами», «Вызов», «Кто дальше прыгнет?», «Кузнечики», «Крути быстрее!», «Попрыгаем вместе», «Мяч в стенку», «Быстро по кругу» «Метко в цель» «Мяч соседу», «Прокати мяч», «Охотники и утки»,	проведения подвижных игр. *Демонстрировать* взаимодействие в парах и группах при участии в подвижных играх. *Общаться* и взаимодействовать в команде в игровой деятельности. *Излагать* правила и условия подвижных игр. *Организовывать, проводить и принимать* участие в подвижных играх. *Проявлять* самостоятельность в организации подвижных игр. *Проявлять* бойцовский характер, *добиваться* поставленной цели, *демонстрировать* нестандартное мышление, оперативное мышление, умение *брать ответственность* на себя, *проявлять* лидерские качества.
Упражнения на развитие физических качеств	*Характеризовать и определять* направленность упражнений на развитие физических качеств. *Демонстрировать* упражнения на развитие физических качеств. *Применять* упражнения на развитие физических качеств во время досуговой деятельности и самостоятельных занятий лаптой.
Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся.	*Составлять и принимать* тесты по общей и специальной физической подготовленности. *Уметь* выполнять тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке.
Правила безопасности во время занятий лаптой (мини-лаптой)	*Знать* требования правил безопасности во время занятий лаптой (мини-лаптой); правила поведения учащихся во время занятий; при передвижении к месту соревнований и обратно; причины, приводящие к травматизму.

Разминка, ее роль, назначение, средства. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по лапте.	*Определять* роль и назначение разминки, *Различать* виды разминки перед занятием, перед соревнованиями. *Характеризовать* сходства и различия упражнений, *подбирать* упражнения и *применять* их перед занятиями физической культурой и занятиями лаптой. *Понимать* особенности разминки перед соревнованиями игроков в лапту. *Отбирать* упражнения, *составлять* комплекс, *осваивать* и выполнять разминку из специальных упражнений перед соревновательной деятельностью.
Внешние признаки утомления. Средства восстановления организма после физической нагрузки.	*Определять* по внешним признакам утомление организма под воздействием физической нагрузки. *Знать и применять* средства восстановления организма после физической нагрузки. *Оценивать* свое состояние после средств восстановления.
Способы индивидуального регулирования физической нагрузки с учетом уровня физического развития и функционального состояния организма	*Осваивать* универсальные умения регулировать величину нагрузки по частоте сердечных сокращений при выполнении физических упражнений различной интенсивности. *Измерять* показатели физического развития. *Измерять* показатели развития физических качеств. *Измерять* частоту сердечных сокращений. *Анализировать* личные показатели и корректировать нагрузку.
Технические элементы лапты Техника выполнения элементов из базовой подготовки игроков в лапту (мини-лапту). Основная стойка игрока в нападении и защите. Техника выполнения элементов из базовой подготовки игроков в лапту (мини-	*Знать* технику выполнения базовых элементов лапты. *Уметь* выполнять простые элементы техники защиты и нападения; *Взаимодействовать* со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).

лапту): Основные способы передвижения игрока в лапту: бег; ходьба; прыжки; повороты; остановки. Ловля и передача мяча на месте; Удары битой по мячу способом сверху. Основы техники хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приёмы владения ими. Основы техники игры в защите - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите: передача, ловля, осаливание, осаливание неподвижной цели.	*Применять* навыки технического исполнения элементов и действий в игровой и соревновательной деятельности. *Осваивать* универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. *Выявлять* ошибки при выполнении технических приемов лапты, уметь анализировать причины их возникновения, исправлять их. *Соблюдать* дисциплину и правила безопасного поведения во время занятий лаптой. *Проявлять* заинтересованность и познавательный интерес к освоению технических элементов и действий в лапте.
Тактические элементы лапты Игровые упражнения с элементами лапты. Подводящие игры с элементами лапты (мини-лапты). Тактические комбинации и различные взаимодействия в парах, тройках, группах; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; быстрые переключения в действиях - от нападения к защите и от защиты к нападению. Игра в мини-лапту малыми составами (игра 3х3, 4х4). Игра в лапту большими составами (игра 7х7, 8х8,9х9). Организация школьных соревнований по мини-лапте зимой и лапте летом.	*Знать* тактические элементы лапты и мини-лапты; игровые упражнения и простые подводящие игры с элементами мини-лапты; состав команды для игры в лапту; функции игроков в команде (нападающий и защитник); капитан команды; *Уметь* применять в играх освоенные простые тактические элементы. *Демонстрировать* во время учебной и игровой деятельности простейшие тактические действия в парах, в тройках, во время игр с уменьшенным составом. *Осваивать* тактические действия с учетом игровых амплуа в команде. *Взаимодействовать* в парах, группах при выполнении тактических действий в лапте. *Самостоятельно организовывать* игры со сверстниками с элементами лапты в досуговой деятельности (во дворе, парке).
Участие в соревновательной деятельности.	*Участвовать* в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по лапте.

	Демонстрировать полученные навыки и умения для игры в лапту. *Показывать* результаты не ниже среднего уровня, при выполнении нормативных требований ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). *Приобщаться* к регулярным занятиям физической культурой и лаптой, в частности, *вести* здоровый образ жизни.

V. УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО -ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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. Валиахметов Р.М. Играйте в русскую лапту: практ. материал для преподавателей физ. культуры по обучению детей 4 классов народной игре – лапта / Р.М. Валиахметов. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2003. – 36 с.
4. 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.
5. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы / Е.С. Василевская. – 5-е изд. – Мозырь: Белый ветер, 2014. – 54 с
6. 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.
7. Гусев Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков /Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2003. – 35 с.
8. Ежова А.В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 61 с.
9. Костарев А.Ю. Русская лапта: учебно-методическое пособие / А.Ю. Костарев, Р.Р. Ягофаров. – Уфа: Восточный университет, 2004. –104 с.
10. 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.
11. Лебедев А.Д. Мини-лапта: учебно-методическое пособие / А. Д. Лебедев, С. Л. Агеев. – Оренбург: ФГБОУ ВО «ОГПУ», 2022.- 70 с.
12. Матвеев А.П. Физическая культура: 1, 2, 3, 4 классы /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение.

Интернет- ресурсы

1. Федерация русской лапты России www.ruslapta.ru
2. Теория физического воспитания www.ns-sport.ru
3. http://fizkultura-na5.ru/
4. ФизкультУра: он-лайн справочник http://www.fizkult-ura.ru/ ФизкультУРА
5. 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\
6. Уроки здоровья http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm

Материально-техническое обеспечение модуля

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса);

№ п/п	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
1	Стойки для разметки игрового поля	Д
2	Бита для игры в лапту	К
3	Мяч для игры в лапту	К
4	Комплект конусов тренировочных	Д
5	Комплект фишек тренировочных	Д
6	Манишка для лапты	Д
7	Игровое поле (спортивный стадион)	Д
8	Спортивный зал	Д
9	Скакалка гимнастическая	Д
10	Скамейка гимнастическая	Д

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Краткий словарь терминов

Аут - положение, когда мяч "выходит из игры", т.е. вылетает за пределы установленной правилами игровой площадки.

Бита - спортивный снаряд, которым игроки в лапте отбивают поданный мяч. Бита должна быть цельнодеревянной, без дополнительной обмотки, длиной 60-110 см, диаметром не более 5 см ±2 мм. Диаметр рукоятки биты должен быть не менее 2,5 см.

Боковые линии - линии, расположенные по длинным сторонам игровой площадки.

Действительный удар - мяч после удара нападающего выбит на игровое поле за пределы штрафной линии, или коснувшись поля, вылетел за боковую линию, а также вылетел за линию кона между флажками.

Желтая карточка - карточка желтого цвета, которой судья предупреждает игрока за неспортивное поведение или нарушение правил соревнований.

Жеребьевка - способ, помогающий определить, какая из команд может первой начать игру или имеет право выбрать площадку.

Жест судьи - движения рук, которыми судья демонстрирует факт нарушения правил или дальнейшее продолжение игры.

Задержание мяча - это прием, позволяющий защитнику остановить мяч, летящий с большой скоростью, после удара сверху любым способом.

Зоны игровой площадки - подразделение игровой площадки на пять основных частей, именуемых зонами.

Замена игроков - ситуация, когда тренер заменяет играющих на площадке одного или нескольких игроков запасными игроками.

Защита - организованные технико-тактические действия игроков, с помощью которых защитники не дают нападающим совершить полные перебежки.

Защитник - игрок, основная функция которого - помешать нападающему совершить полную перебежку.

Контрольная линия – линия, ограничивающая "штрафную зону", расположенную в десяти метрах от линии дома.

Красная карточка - карточка красного цвета, показываемая судьей, которая означает, что спортсмен до конца игры удаляется с площадки за неспортивное поведение.

Лапта – двухсторонняя командная спортивная игра, которая проводится на прямоугольной игровой площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями.

Цель одной команды – совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную пробежку, приносит своей команде очки. Цель другой команды – не дать соперникам сделать перебежки, осаливанием мячом и поймать больше «свечей».

Ловля мяча - прием, который обеспечивает возможность овладеть мячом и осуществить с ним дальнейшие действия. Ловля мяча подразделяется на: ловлю после передачи (выполняемой партнером); ловлю после удара (выполненного нападающим команды соперников). Мяч может быть пойман с лета или после отскока от площадки. Защитник может ловить мяч одной или двумя руками.

Линия дома - линия, ограничивающая игровую площадку, определяет начало перебежки нападающими и выноса мяча из игры.

Линия кона - линия, ограничивающая игровую площадку, определяет завершение и начало перебежек.

Мини-лапта - игра в лапту на уменьшенной площадке размером длиной 23-40 метров и шириной 15-20 метров, в основном проводится в закрытых помещениях.

Мяч - игра проводится теннисным мячом, окружность 20 см, вес 60 г.

Нападение - организованные технико-тактические действия игроков с целью перебежать игровое поле.

Нападающий - игрок, основная функция которого произвести точный удар битой по мячу, а также совершить полную перебежку с линии дома до линии кона и обратно.

Недействительный удар - засчитывается нападающему в случае: непопадания битой по мячу; если мяч после удара улетает в аут; мяч не долетает до контрольной линии; бита вылетает на игровую площадку.

Обманный удар - удар, выполняемый нападающим с целью введения в заблуждение игроков защиты. Обманные удары характеризуются изменением исходного положения бьющего, путем выполнения передвижений и смещения центра тяжести до нанесения удара по мячу.

Осаливание - прием, позволяющий команде защиты, после точного броска мячом защитника в перебежчика, перейти играть в нападении. С помощью осаливания команда получает право играть в нападении, все остальные приемы защиты направлены на создание условий для успешного осаливания соперника. Игрок, совершающий перебежку считается осаленным, если его коснется в пределах игрового поля мяч, брошенный в него любым игроком защиты.

Очки - показатель результативности команды. Защитники приносят 1 очко своей команде при ловле мяча слета. Нападающие получают 2 очка за полную перебежку оставшись при этом не осаленным.

Перебежка - передвижение игрока нападения с линии дома до линии кона или наоборот.

Подача мяча - технический прием нападающего. Подача мяча проводится одним из игроков нападения открытой ладонью над кругом подачи на высоту, указанную нападающим. В момент подачи мяча, нападающий и подающий игроки располагаются на площадке подающего у круга подачи.

Полная перебежка - передвижение нападающего с линии дома до линии кона, и возвращение к линии дома, не дожидаясь удара партнера (дается 2 очка).

Передача мяча – технический прием защитников, самый быстрый способ перемещения мяча по площадке, основной прием, обеспечивающий взаимодействие партнеров.

Переосаливание - ответное осаливание, производимое игроками нападения.

Перемещение игроков - технический прием, существенно влияющих на мастерство игроков в лапту и точность их действий. Основными требованиями при перемещениях являются быстрота, своевременность и целесообразность применяемых приемов. Для перемещения по игровому полю, игрок в лапту использует ходьбу, бег, прыжки, остановки и падения.

Площадка очередности - предназначена для ожидания игроками очередности удара по мячу.

Площадка подающего - предназначена для подачи мяча и произведения удара по нему. Площадка подающего расположена в центре линии дома. Ширина площадки 3 м, в центре, на расстоянии 50 см от линии дома, диаметром 50 см, чертится круг подачи.

Пригород - место, откуда совершаются перебежки игроками, выполнившими удары по мячу.

Приемы, позволяющие избежать осаливание - это система разнообразных приемов, прыжков, кувырков, совершаемых нападающими с целью увернуться от мяча, т.е. не быть осаленным.

Самоосаливание. Игрок нападения считается самоосаленным, если он начал перебежку и возвратился обратно, не добежав до линии кона (линия дома), или при перебежке наступил хотя бы одной ногой на боковую линию.

Свеча - пойманный мяч с лета игроком защиты, после удара нападающего.

Скамейка запасных - скамейка, на которой во время игры находятся игроки команды, не находящиеся в данный момент на поле, удаленные игроки, готовые выйти на замену, а также официальные представители.

Смена площадок - игроки защиты меняются местами с игроками нападения.

Стойка - положение игрока, постоянно готового выполнять различные действия на площадке. Защитник должен находится в устойчивом положении на слегка согнутых ногах, и быть готовым к дальнейшим действиям, связанным с

ловлей мяча и выходом на удобную позицию. Нападающий готовый для начала перебежки.

Спорный мяч - игровой момент, когда судьи в поле по-разному оценивают нарушение правила.

Судья-информатор - судья, информирующий команды и зрителей о составах команд, забитых голах, удалении игроков с поля и т. д.

Судья-секретарь - судья, ведущий протокол игры.

Судья-хронометрист - судья, фиксирующий время игры, продолжительность минутных перерывов, добавленное время.

Тактика игры – предусматривает индивидуальные, групповые и командные действия, умение правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами.

Техника игры - совокупность специальных приемов и действий в зависимости от конкретных условий и индивидуальных способностей игроков.

Удары битой по мячу – один из самых сложных технических элементов для игроков в лапту. Чтобы точно и сильно производить удары по мячу игрок должен обладать высокой техникой владения битой, зрительной ориентаций, гибкостью тела и достаточной мышечной силой.

Удар битой по мячу сбоку - выполнение удара нападающим, целью которого является намерение послать мяч к линии кона.

Удар битой по мячу «свечей» - выполнение удара нападающим целью которого является намерение послать мяч как можно выше и ближе к контрольной линии.

Удар битой по мячу сверху - выполнение удара нападающим, целью которого является намерение послать мяч в ближние зоны.

Штрафная зона - предназначена для определения действительности удара по мячу.

Хват - умение правильно держать мяч или биту в руке. Хват мяча должен быть естественным, при этом пальцы накладываются поперек швов. Держать мяч нужно не напрягая пальцев, только чтобы не уронить мяч. Мяч можно также удерживать и без захвата пальцами. Хват биты может быть прямым и обратным.

Приложение 2

Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся 1-4 классов

№	Контрольные упражнения
1.	Бег 30 м
2.	Бег 100 м с изменением направления
3.	Челночный бег 5х6, м
4.	Прыжки в длину с места, см
5.	Бросок мяча весом 1 кг из-за головы двумя руками
6.	Подача мяча в круг подачи
7.	Удары битой способом сверху
8.	Удары битой способом «свеча»
9.	Удары битой способом сбоку
10.	Ловля и передача мяча
11.	Бросок мяча в цель

Приложение 4

Методические рекомендации по обучению технике игры

Для правильного и целенаправленного обучения школьников технике игры в лапте необходимо соблюдать определенную последовательность обучения основным техническим приемам. Учитель в соответствии с программным материалом сам может подобрать упражнения, с учетом предложенной последовательности.

Обучение технике передачи мяча

Передача мяча прямо перед собой из-за головы, стоя на месте.

То же, но с перевесом тела на впереди стоящую ногу в момент передачи.

Передача мяча сбоку и снизу, стоя на месте.

То же, но с перевесом тела на впереди стоящую ногу в момент передачи.

Передача в сторону (вправо, влево) на месте.

То же, только с шагом в сторону выполняемой передачи.

Передача мяча партнеру, двигающемуся в разных направлениях от передающего мяч.

Передача мяча между игроками, двигающимися навстречу друг другу по прямой, под углом.

Передача мяча между игроками, двигающимися параллельно.

Обучение техники ловли мяча

Ловля мяча двумя руками стоя на месте.

То же, но с переносом веса тела на сзади стоящую ногу в момент ловли мяча.

Ловля мяча, летящего в стороне от ловящего.

То же, только с шагом в сторону летящего мяча.

Ловля мяча, прыгающего по площадке, катящегося.

Ловля мяча, летящего «свечой».

Ловля мяча одной рукой (правой, левой) стоя на месте.

Ловля мяча одной рукой (правой, левой) летящего в стороне.

То же, только с шагом в сторону летящего мяча.

Ловля мяча в движении (приставным, скрестным шагом, на бегу).

Ловля мяча в броске, в нападении.

Обучение технике осаливания (бросок мяча в соперника)

Бросок мяча в мишень с близкого расстояния.

То же, с дальнего расстояния.

Бросок по движущимся крупным и небольшим мишеням.

Бросок мяса способом сверху, сбоку, снизу и обратной рукой по движущимся мишеням.

Броски мяча в движении (на бегу, прыжке, в падении).

Осаливание неподвижного игрока.

Осаливание игрока, бегущего по прямой, по дуге, зигзагообразно.

Осаливание бегущего игрока правой и левой руками.

Обучение технике ударов битой по мячу

Удар по мячу способом сверху плоской битой.

То же круглой битой.

Удары способом сверху в разные стороны (влево, вправо, по центру).

Удар по мячу способом сбоку плоской битой.

То же круглой битой.

Удар по мячу способом «свеча» плоской битой.

То же, круглой битой.

Обманные удары разными способами (со сменой способов ударов; со сменой направления полета мяча, с разной силой).

Удары битой по мячу в игровой обстановке и в соревнованиях.