

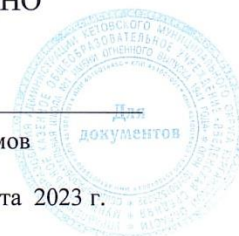
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Департамент образования и науки Курганской области
Управление образования Администрации
Кетовского муниципального округа
МКОУ "Введенская средняя общеобразовательная школа № 1 имени
Огненного выпуска 1941 года"

УТВЕРЖДЕНО

Директор



П.А. Скородумов
Приказ №229
от «21» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Подвижные игры»

"Модуль лапта"

для обучающихся 1-4 классов

для обучающихся 5-9 классов

с. Введенское 2023

СОДЕРЖАНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Лапта»

Цели изучения модуля «Лапта»

Место модуля «Лапта» в учебном плане

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

III. СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ «ЛАПТА»

IV. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ЛАПТА»

Тематическое планирование модуля «Лапта» на уровне начального
общего образования

Тематическое планирование модуля «Лапта» на уровне основного
общего образования

V. ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Поурочное планирование модуля «Лапта» на уровне начального
общего образования

Поурочное планирование модуля «Лапта» на уровне основного
общего образования

VI. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1. Краткий словарь терминов

Приложение 2. Контрольно-тестовые упражнения для обучающихся

Приложение 3. Методические рекомендации по обучению технике игры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика модуля «Лепта»

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 лепты.

Большим преимуществом лепты 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 цельно-деревянных 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 5 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, основного общего и среднего общего образования (далее – Модуль) является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта 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) и подготовки юношей к службе в Вооруженных Силах Российской Федерации, формируют навыки собственной

безопасности и культуры поведения при занятиях физической культурой и спортом.

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

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

Процесс реализации Модуля, опираясь на интегративный подход в обучении, позволяет планомерно реализовывать поставленную цель и последовательно решать задачи физического и социального воспитания детей и подростков на протяжении всех лет их пребывания в общеобразовательной организации.

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

- право образовательных организаций на самостоятельность в осуществлении образовательной деятельности и свободе в определении содержания образования, разработке и утверждении своих образовательных программ, выборе учебнометодического 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).

Место модуля «Лапта» в учебном плане

Модуль "Лапта" реализован в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объем в 1 классе - 33 часа, во 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9 классах - по 34 часа).

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).

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

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования Федеральных государственных образовательных стандартов (приказы Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 286, от 31.05.2021 г. № 287; приказ Минобрнауки России от 29.12.2014 г. № 1645) Модуль «Лепта» 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 лепты, с учебной, игровой и соревновательной деятельностью по лепте 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 лепты, 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 3x3, 4x4); игра в лапту большими составами (игра 7x7, 8x8,9x9); организация школьных соревнований по мини-лапте зимой и лапте летом;

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

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

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

Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования:

- понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- знание роли главных спортивных федераций по лапте, как общественных организаций; сильнейших спортсменов и тренеров в современной лапте;

- знание правил соревнований по виду спорта лапта; знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

- умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами лапты, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

- умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки в лапте, основные методы обучения техническим приемам;

- освоение и демонстрация техники игры защитников: техника ловли мяча стоя, в движении и методическая последовательность её обучению; техника выполнения передачи мяча различными способами; техника осаливания соперника (с дальнего, среднего и близкого расстояния); техника игры в нападении: подача мяча; техника ударов битой по мячу способом сверху, снизу и сбоку, способы держания биты (хват); техника приемов, позволяющие избежать осаливание;

- знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

- проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ лапты; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры лапта;

- составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств игроков в лапту;

- умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике ловли мяча стоя, в движении; техника выполнения передачи мяча различными способами; техника осаливания соперника (с дальнего, среднего и близкого расстояния); техника игры в нападении: подача мяча; техника ударов битой по мячу способом сверху, снизу и сбоку, способы держания биты (хват); техника приемов, позволяющие избежать осаливание;

- знание и применение правил безопасности при занятиях лаптой правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика («фаната»);

- знание характеристик внешних признаков утомления, осуществление самоконтроля и применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях лаптой; способность применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности;

- соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием; подбора спортивной одежды и обуви для занятий по лапте;

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

- знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту, умение проводить тестирование уровня физической и технической подготовленности юного спортсмена, сравнивать свои результаты с результатами других обучающихся;

- взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

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, низколетающего, 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 лапте.

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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ЛАПТА»

Тематическое планирование модуля «Лепта» на уровне начального общего образования

Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о лепте 1-4 класс (6 часов) (в процессе практических занятий)	
История возникновения и развития лепты и мини-лепты в России.	<i>Знать и пересказывать</i> историю лепты и минилепты в России.
Лепта как средство физического воспитания.	<i>Характеризовать</i> лепту, ее отличие от других видов спорта.
Правила подбора физических упражнений игрока в лепту. Комплексы упражнений для развития физических качеств игрока в лепту.	<i>Знать, понимать, применять</i> комплексы упражнений для развития физических качеств игрока в лепту; <i>Характеризовать</i> отличительные признаки упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств.
Гигиена и самоконтроль при занятиях лептой.	<i>Знать</i> гигиенические требования и формы самоконтроля
Основные правила соревнований игры лепта.	<i>Излагать</i> общие правила игры в лепту <i>Характеризовать</i> первые правила игры лепта, выявлять сходство и различия с современными правилами игры в лепту
Правила безопасного поведения во время занятий лептой.	<i>Знать, рассказывать и соблюдать</i> правила техники безопасности во время занятий лептой.
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 1-4 класс (12 часов)	
Первые внешние признаки утомления.	<i>Знать и определять</i> внешние признаки утомления.

Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	<i>Измерять</i> ее разными способами и <i>уметь</i> ее регулировать.
Уход за спортивным инвентарем и оборудованием по лапте.	<i>Знать</i> и <i>соблюдать</i> правила ухода за спортивным инвентарем, оборудованием по лапте
Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой.	<i>Знать</i> и <i>соблюдать</i> правила личной гигиены при занятиях лаптой
Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	<i>Организовывать</i> и <i>проводить</i> подвижные игры. <i>Выполнять</i> игровые задания с битой и мячом. <i>Подготавливать</i> площадки для проведения подвижных игр. <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр, в том числе специальной направленности с элементами лапты. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр
Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	<i>Организовывать</i> и <i>проводить</i> подвижные игры. <i>Выполнять</i> игровые задания с битой и мячом. <i>Подготавливать</i> площадки для проведения подвижных игр. <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр, в том числе специальной направленности с элементами лапты. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в игровой деятельности. <i>Проявлять</i> коммуникативные качества, <i>демонстрировать</i> стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. <i>Соблюдать</i> правила подвижных игр
Основы организации самостоятельных занятий лаптой со сверстниками.	<i>Знать</i> и <i>составлять</i> (совместно с учителем) плана самостоятельных занятий лаптой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. <i>Готовить</i> места для проведения учебных занятий. <i>Применять</i> знания в самостоятельном выборе места для игр досуговой деятельности с элементами лапты
Причины возникновения ошибок при	<i>Понимать</i> сущность возникновения ошибок в

выполнении технических приёмов и способы их устранения.	двигательной (технической) деятельности при выполнении технических элементов лапты. <i>Анализировать</i> выполненное техническое действие (прием) и <i>находить</i> способы устранения ошибок
Составление комплексов различной направленности: утренняя гигиенической гимнастики.	<i>Знать, составлять и осваивать</i> 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
Составление комплексов различной направленности: ткорригирующей гимнастики с элементами лапты.	<i>Знать, составлять и осваивать</i> 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).	<i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. <i>Проявлять</i> физические качества. <i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности
Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Характеризовать показатели физической подготовки (общей и специальной).	<i>Знать и выполнять</i> контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. <i>Проявлять</i> физические качества. <i>Оценивать</i> показатели физической подготовленности
Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.	<i>Понимать</i> составляющие успеха/ неуспеха игровой (соревновательной) деятельности. <i>Проводить</i> анализ (с помощью учителя) собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников. <i>Выделять</i> слабые и сильные стороны игры, <i>делать</i> выводы
Раздел 3. Физическое совершенствование 1-4 класс (16 часов)	
Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с	<i>Демонстрировать</i> комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на

предметами.	развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК ГТО. <i>Демонстрировать</i> правильное выполнение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на развитие основных физических качеств в том числе входящих в программу ВФСК ГТО. <i>Отбирать, составлять и применять</i> 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.	<i>Знать</i> организующие команды и приемы строевых упражнений; двигательные действия из различных видов спорта. <i>Составлять и демонстрировать</i> организующие команды и приемы строевых упражнений; правильно <i>выполнять</i> двигательные действия из различных видов спорта. <i>Демонстрировать</i> строевые упражнения. <i>Применять</i> строевые упражнения в практической деятельности
Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владения ловлей и передачей мяча. Подвижные игры в спортзале и открытой площадке: «Попрыгаем вместе».	<i>Знать и соблюдать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Демонстрировать</i> взаимодействие в парах и группах при участии в подвижных играх. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в команде в игровой деятельности. <i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр. <i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в подвижных играх. <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр. <i>Проявлять</i> бойцовский характер, <i>добиваться</i> поставленной цели, <i>демонстрировать</i> нестандартное мышление, оперативное мышление, умение брать ответственность на себя, <i>проявлять</i> лидерские качества
Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владения ловлей и передачей мяча. Подвижные игры в спортзале и открытой площадке:	<i>Знать и соблюдать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Демонстрировать</i> взаимодействие в парах и группах при участии в подвижных играх. <i>Общаться и взаимодействовать</i> в команде в игровой деятельности. <i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр. <i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в подвижных играх. <i>Проявлять</i>

«Метко в цель».	самостоятельность в организации подвижных игр. <i>Проявлять</i> бойцовский характер, <i>добиваться</i> поставленной цели, <i>демонстрировать</i> нестандартное мышление, оперативное мышление, умение брать ответственность на себя, <i>проявлять</i> лидерские качества
Подвижные игры и различные упражнения, развивающие двигательные качества и совершенствующие владения ловлей и передачей мяча. Подвижные игры в спортзале и открытой площадке: «Охотники и утки».	<i>Знать</i> и <i>соблюдать</i> правила и условия проведения подвижных игр. <i>Демонстрировать</i> взаимодействие в парах и группах при участии в подвижных играх. <i>Общаться</i> и <i>взаимодействовать</i> в команде в игровой деятельности. <i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр. <i>Организовывать, проводить</i> и <i>принимать</i> участие в подвижных играх. <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр. <i>Проявлять</i> бойцовский характер, <i>добиваться</i> поставленной цели, <i>демонстрировать</i> нестандартное мышление, оперативное мышление, умение брать ответственность на себя, <i>проявлять</i> лидерские качества
Упражнения на развитие физических качеств.	<i>Характеризовать</i> и <i>определять</i> направленность упражнений на развитие физических качеств. <i>Демонстрировать</i> упражнения на развитие физических качеств. <i>Применять</i> упражнения на развитие физических качеств во время досуговой деятельности и самостоятельных занятий лаптой
Правила безопасности во время занятий лаптой (мини-лаптой).	<i>Знать</i> 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.	<i>Определять</i> роль и назначение разминки. <i>Различать</i> виды разминки перед занятием, перед соревнованиями. <i>Характеризовать</i> сходства и различия упражнений, <i>подбирать</i> упражнения и <i>применять</i> их перед занятиями физической культурой и занятиями лаптой. <i>Понимать</i> особенности разминки перед соревнованиями игроков в лапту. <i>Отбирать</i> упражнения, <i>составлять</i> комплекс, <i>осваивать</i> и <i>выполнять</i>

	разминку из специальных упражнений перед соревновательной деятельностью
<p>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-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.</p>	<p><i>Уметь</i> выполнять простые элементы техники защиты и нападения. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных). <i>Применять</i> навыки технического исполнения элементов и действий в игровой и соревновательной деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения <i>управлять</i> эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических приемов лапты, <i>уметь</i> анализировать причины их возникновения, <i>исправлять</i> их. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила безопасного поведения во время занятий лаптой. <i>Проявлять</i> заинтересованность и познавательный интерес к освоению технических элементов и действий в лапте</p>
<p>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-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</p>	<p><i>Уметь</i> выполнять простые элементы техники защиты и нападения. <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных). <i>Применять</i> навыки технического исполнения элементов и действий в игровой и соревновательной деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения <i>управлять</i> эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических приемов лапты, <i>уметь</i> анализировать причины их возникновения, <i>исправлять</i> их. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила безопасного поведения во время занятий лаптой. <i>Проявлять</i> заинтересованность и познавательный интерес к освоению технических элементов и действий в лапте</p>

неподвижной цели.	
<p>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 3x3, 4x4). Игра в лапту большими составами (игра 7x7, 8x8,9x9). Организация школьных соревнований по мини-лапте зимой и лапте летом.</p>	<p><i>Знать</i> тактические элементы лапты и минилапты; 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. <i>Уметь</i> применять в играх освоенные простые тактические элементы. <i>Демонстрировать</i> во время учебной и игровой деятельности простейшие тактические действия в парах, в тройках, во время игр с уменьшенным составом. <i>Осваивать</i> тактические действия с учетом игровых амплуа в команде. <i>Взаимодействовать</i> в парах, группах при выполнении тактических действий в лапте. Самостоятельно <i>организовывать</i> игры со сверстниками с элементами лапты в досуговой деятельности (во дворе, парке)</p>
<p>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 3x3, 4x4). Игра в лапту большими составами (игра 7x7, 8x8,9x9). Организация школьных соревнований по мини-лапте зимой и лапте летом.</p>	<p><i>Знать</i> тактические элементы лапты и минилапты; 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. <i>Уметь</i> применять в играх освоенные простые тактические элементы. <i>Демонстрировать</i> во время учебной и игровой деятельности простейшие тактические действия в парах, в тройках, во время игр с уменьшенным составом. <i>Осваивать</i> тактические действия с учетом игровых амплуа в команде. <i>Взаимодействовать</i> в парах, группах при выполнении тактических действий в лапте. Самостоятельно <i>организовывать</i> игры со сверстниками с элементами лапты в досуговой деятельности (во дворе, парке)</p>
<p>Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся.</p>	<p><i>Составлять</i> и <i>принимать</i> тесты по общей и специальной физической подготовленности. <i>Уметь</i> выполнять тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке</p>
<p>Тестирование уровня общей и</p>	<p><i>Составлять</i> и <i>принимать</i> тесты по общей и</p>

специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся.	специальной физической подготовленности. <i>Уметь</i> выполнять тестовые упражнения по общей физической и специальной физической подготовке
Участие в соревновательной деятельности.	<i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по лапте. <i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения для игры в лапту. <i>Показывать</i> результаты не ниже среднего уровня, при выполнении нормативных требований ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>Приобщаться</i> к регулярным занятиям физической культурой и лаптой, в частности, <i>вести</i> здоровый образ жизни.
Участие в соревновательной деятельности	<i>Участвовать</i> в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, фестивалей, конкурсов по лапте. <i>Демонстрировать</i> полученные навыки и умения для игры в лапту. <i>Показывать</i> результаты не ниже среднего уровня, при выполнении нормативных требований ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО). <i>Приобщаться</i> к регулярным занятиям физической культурой и лаптой, в частности, <i>вести</i> здоровый образ жизни.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ МОДУЛЯ «ЛАПТА»

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 1 - 4 КЛАССОВ

№ п / п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрол ьные работы	Практич еские работы		
Раздел 1. Знания о лапте						
1	История возникновения и	1				www.ruslapta.ru

	развития лапты и мини - лапты в России.					
2	Лапта, как средство физического воспитания.	1				www.ruslapta.ru
3	Комплексы упражнений для развития физических качеств игрока в лапту.	1				http://resh.edu.ru/
4	Гигиена и самоконтроль при занятиях лаптой.	1				http://resh.edu.ru/
5	Основные правила соревнований игры в лапту.	1				http://resh.edu.ru/
6	Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.	1				http://resh.edu.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
7	Способы самоконтроля за физической нагрузкой.	1				http://brozer.narod.ru/indexmain.htm
8	Уход за спортивным инвентарем и оборудованием по лапте.	1				http://brozer.narod.ru/indexmain.htm
9	Соблюдение личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой.	1				http://www.metodika.ru/
10	Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1				http://www.metodika.ru/
11	Организация и проведение игр специальной направленности с	1				http://brozer.narod.ru/indexmain.htm

	http://www.metodika.ru/ элементами лапты.					
1	Основы организации самостоятельных занятий лаптой со сверстниками.	1				http://brozer.narod.ru/indexmain.htm
1	Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов.	1				http://www.metodika.ru/
1	Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики.	1				http://brozer.narod.ru/indexmain.htm
1	Составление комплексов различной направленности: корригирующей гимнастики с элементами лапты.	1				http://fizkultura-na5.ru/
1	Контрольно - тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.	1				http://fizkultura-na5.ru/
1	Контрольно - тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке.	1				http://fizkultura-na5.ru/
1	Основы анализа собственной игры.	1				http://fizkultura-na5.ru/
Раздел 3. Физическое воспитание						
1	Комплексы общеразвивающих упражнений без	1				http://www.metodika.ru/

	предметов и с предметами.					
2	Физические упражнения и двигательные действия общеразвивающего характера.	1				http://fizkultura-na5.ru/
2	Подвижные игры и различные упражнения "Попрыгаем вместе".	1				http://fizkultura-na5.ru/
2	Подвижные игры и различные упражнения "Метко в цель".	1				http://www.metodika.ru/
2	Подвижные игры и различные упражнения "Охотники и утки".	1				http://fizkultura-na5.ru/
2	Упражнения на развитие физических качеств.	1				http://fizkultura-na5.ru/
2	Правила безопасности во время занятий лоптой.	1				http://fizkultura-na5.ru/
2	Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по лопте.	1				http://fizkultura-na5.ru/
2	Технические элементы лопты.	1				http://fizkultura-na5.ru/
2	Технические элементы лопты.	1				http://fizkultura-na5.ru/

2	Тактические элементы лапты.	1				http://fizkultura-na5.ru/
3	Тактические элементы лапты.	1				http://fizkultura-na5.ru/
3	Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом.	1				http://eidos.ru/olymp/sports/
3	Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом.					http://eidos.ru/olymp/sports/
3	Участие в соревновательной деятельности.	1				http://fizkultura-na5.ru/
3	Участие в соревновательной деятельности.	1				http://fizkultura-na5.ru/

Тематическое планирование модуля «Лапта» на уровне основного общего образования

Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
Раздел 1. Знания о лапте 5-9 класс (6 часов) (в процессе практических занятий)	
<p>Лапта в системе народных игр. Этапы развития народной игры. Перерождение игры из народной забавы в вид спорта. Схожие виды спорта за рубежом. Современное состояние лапты в РФ. Регионы РФ, развивающие лапту, команды - победители всероссийских соревнований.</p>	<p><i>Уметь</i> анализировать различия и сходство команд по лапте разного уровня подготовки. <i>Перечислять</i> отечественные команды. <i>Знать</i> достижения отечественной сборной команды страны</p>
<p>Требования безопасности при организации занятий лаптой.</p>	<p><i>Соблюдать</i> требования безопасности при организации занятий лаптой</p>
<p>Словарь терминов и определений.</p>	<p><i>Владеть</i> понятийным аппаратом вида спорта «лапта» и применять его в игре</p>
<p>Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре. Официальные правила соревнований.</p>	<p><i>Знать</i> особенности вида спорта лапта и мини-лапта, правила соревнований по виду спорта лапта, с учетом видов лапты; спортивные сооружения и инвентарь для игры в лапту. <i>Применять</i> правила соревнования и судейскую терминологию в игре. <i>Знать</i> и <i>уметь</i> показывать жесты судей по лапте</p>
<p>Состав судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основные функции судей; жесты судьи. Амплуа полевых игроков при игре в лапту.</p>	<p><i>Знать</i> основы технической подготовки при игре в защите и нападении. <i>Знать</i> и <i>понимать</i> жесты судьи. <i>Уметь</i> показывать жесты судьи. <i>Знать</i> амплуа полевых игроков при игре в лапту</p>
<p>Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту.</p>	<p><i>Знать</i> классификацию физических упражнений. <i>Уметь</i> составить комплекс упражнений для развития физических качеств игроков в лапту. <i>Применять</i> комплекс упражнений для развития физических качеств игроков в лапту в вводно-подготовительной части урока и во время</p>

	самостоятельных занятий лаптой
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности 5-9 класс (12 часов)	
Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика (фаната).	<i>Знать</i> правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика (фаната)
Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Первые внешние признаки утомления.	<i>Применять</i> самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности. <i>Формулировать</i> роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. <i>Знать</i> первые внешние признаки утомления. <i>Знать</i> и <i>применять</i> средства восстановления организма после физической нагрузки
Средства восстановления организма после физической нагрузки.	<i>Применять</i> самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности. <i>Формулировать</i> роль самоконтроля в учебной и соревновательной деятельности. <i>Знать</i> первые внешние признаки утомления. <i>Знать</i> и <i>применять</i> средства восстановления организма после физической нагрузки
Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой.	<i>Знать</i> и <i>соблюдать</i> правила личной гигиены. <i>Уметь</i> подбирать спортивную одежду и обувь для занятий лаптой. <i>Знать</i> и <i>соблюдать</i> правила ухода за инвентарем и оборудованием. <i>Формулировать</i> необходимость ухода за спортивным инвентарем
Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	<i>Уметь</i> подбирать спортивную одежду и обувь для занятий лаптой. <i>Знать</i> и <i>соблюдать</i> правила ухода за инвентарем и оборудованием. <i>Формулировать</i> необходимость ухода за спортивным инвентарем
Правильное сбалансированное питание игроков в лапту.	<i>Знать</i> основы формирования сбалансированного питания игроков в лапту
Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.	<i>Заполнять</i> дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья
Дневник самонаблюдения за показателями развития физических	<i>Заполнять</i> дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и

качеств и состояния здоровья.	состояния здоровья
Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.	<i>Заполнять</i> дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья
Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся.	<i>Сравнивать</i> свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся. <i>Уметь</i> выполнять учебные нормативы. <i>Подбирать</i> и <i>проводить</i> контрольные тестирования уровня общей физической, технической и тактической подготовленности в лапте
Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся.	<i>Сравнивать</i> свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся. <i>Уметь</i> выполнять учебные нормативы. <i>Подбирать</i> и <i>проводить</i> контрольные тестирования уровня общей физической, технической и тактической подготовленности в лапте
Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями, физической подготовленностью обучающихся.	<i>Сравнивать</i> свои результаты выполнения контрольных упражнений с результатами других обучающихся. <i>Уметь</i> выполнять учебные нормативы. <i>Подбирать</i> и <i>проводить</i> контрольные тестирования уровня общей физической, технической и тактической подготовленности в лапте
Раздел 3. Физическое совершенствование 5-6 класс (16 часов)	
Комплексы упражнений с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; повороты с мячом на месте; пр. упражнения.	<i>Знать</i> технику игровых действий и приемов с мячом, <i>варьировать</i> ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Уметь</i> применять технику игровых действий и приемов с мячом. <i>Выявлять</i> и <i>устранять</i> типичные ошибки в упражнениях с мячом. <i>Уважительно относиться</i> к сопернику и <i>управлять</i> своими эмоциями
Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических	<i>Подбирать</i> общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами для развития физических качеств. <i>Проводить</i> общеразвивающие

качеств (быстроты, силы, скоростносиловых качеств, ловкости, выносливости, гибкости, пр.).	упражнения без предметов и с предметами для развития физических качеств. <i>Уметь</i> выявлять ошибки при выполнении упражнений. <i>Демонстрировать</i> правильную технику выполнения общеподготовительных упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств
Подвижные игры с элементами лапты: «Баскетбол с теннисным мячом».	<i>Знать</i> подвижные игры с элементами лапты. <i>Уметь</i> проводить подвижные игры с элементами лапты
Подвижные игры с элементами лапты: «Перестрелки».	<i>Знать</i> подвижные игры с элементами лапты. <i>Уметь</i> проводить подвижные игры с элементами лапты
Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала лапты. Разминка и её роль в уроке физической культуры.	<i>Уметь</i> подбирать упражнения для составления комплексов корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из лапты. <i>Знать</i> роль разминки в уроке физической культуры
Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту: для развития быстроты движений и координации; для качества ловли мяча; гибкости; силы; выносливости; пр.	<i>Знать</i> технику выполнения специальных подготовительных упражнений. <i>Уметь</i> выявлять ошибки при выполнении упражнений. <i>Демонстрировать</i> правильную технику выполнения общеподготовительных и специально-подготовительных упражнений.
Технические приемы в лапте, изученные на уровне начального общего образования.	<i>Знать</i> классификацию техники и тактики подготовки. <i>Демонстрировать</i> в образовательной деятельности технические приемы и тактические действия в лапте, изученные на уровне начального общего образования
Тактические действия в лапте, изученные на уровне начального общего образования.	<i>Знать</i> классификацию техники и тактики подготовки. <i>Демонстрировать</i> в образовательной деятельности технические приемы и тактические действия в лапте, изученные на уровне начального общего образования
Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху. Стойки перебежчика:	<i>Знать</i> терминологию техники нападения игры лапта. <i>Демонстрировать</i> правильную технику

<p>высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки. Удары битой по мячу способом сверху. Подача мяча.</p>	<p>нападения игры лапта. <i>Находить</i> и <i>исправлять</i> ошибки при выполнении технических приемов нападения игры лапта. <i>Подбирать</i> упражнения для обучения техники нападения игры лапта. <i>Выполнять</i> изученные технические приёмы нападения лапты учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных играх</p>
<p>Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низко. Передачи мяча: сверху, сбоку. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении.</p>	<p><i>Знать</i> терминологию техники защиты игры лапта. <i>Демонстрировать</i> правильную технику защиты игры лапта. <i>Находить</i> и <i>исправлять</i> ошибки при выполнении технических приемов защиты игры лапта. <i>Подбирать</i> упражнения для обучения техники защиты игры лапта. <i>Выполнять</i> изученные технические приёмы защиты лапты учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных играх</p>
<p>Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку. 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 находящегося: за линией дома, за линией кона. Действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании. Методика обучения. Групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных положениях); командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных</p>	<p><i>Знать</i> и демонстрировать индивидуальные, групповые и командные действия в тактике нападения. <i>Уметь</i> оценивать ситуации и своевременное занятие наиболее выгодной позиции для получения мяча в игре. Эффективно <i>использовать</i> изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. <i>Уметь</i> выбирать из нескольких возможных решений создаваемых игровых ситуаций наиболее правильное и рациональное использование изученных тактических действий. <i>Взаимодействовать</i> с партнерами по команде при организации атаки с использованием различных тактических систем. <i>Знать</i> и <i>моделировать</i> тактические действия нападения в учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; умения быстро <i>переключаться</i> в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. <i>Взаимодействовать</i> в парах, группах при выполнении тактических действий в лапте. <i>Общаться</i> во время учебной и игровой деятельности, выстраивая стратегию и тактику игры лапта. <i>Проявлять</i> заинтересованность и</p>

ситуаций в атаке.	познавательный интерес к освоению тактических основ лапты
<p>Тактика защиты: Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку). Действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону; страховке своих партнеров при ударе сверху; выборе места для того, чтобы осалить перебежчика; переосаливании; перебежках нападающих. Действия подающего при выносе мяча за линию дома. Методика обучения. Групповые действия. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия различным комбинациям. Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите.</p>	<p><i>Знать и демонстрировать</i> индивидуальные, групповые и командные тактические действия в защите. <i>Уметь</i> своевременно занимать наиболее выгодные позиции, <i>страховать</i> партнеров, <i>применять</i> отбор мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки, <i>взаимодействовать</i> в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. <i>Организовывать</i> противодействия различным комбинациям. <i>Организовывать</i> оборону в различных игровых ситуациях. <i>Знать и моделировать</i> тактические действия в защите в учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; умения быстро <i>переключаться</i> в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. <i>Планировать</i> тактику защиты при различных игровых ситуациях. <i>Общаться</i> во время учебной и игровой деятельности, выстраивая стратегию и тактику игры лапты. <i>Проявлять</i> заинтересованность и познавательный интерес к освоению тактических основ лапты</p>
<p>Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в техникотактической подготовке игроков в лапту. Участие в соревновательной деятельности.</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила игры в лапту в процессе соревновательной деятельности. <i>Уважать</i> товарищей по команде</p>
<p>Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в техникотактической подготовке игроков в лапту. Участие в соревновательной деятельности.</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила игры в лапту в процессе соревновательной деятельности. <i>Уважать</i> товарищей по команде</p>
<p>Учебные игры в лапту. Малые</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила игры в лапту в процессе</p>

<p>(упрощенные) игры в техникотактической подготовке игроков в лапту. Участие в соревновательной деятельности.</p>	<p>соревновательной деятельности. <i>Уважать</i> товарищей по команде</p>
<p>Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в техникотактической подготовке игроков в лапту. Участие в соревновательной деятельности.</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила игры в лапту в процессе соревновательной деятельности. <i>Уважать</i> товарищей по команде</p>

Раздел 3. Физическое совершенствование 7-9 класс (16 часов)

<p>Комплексы упражнений с мячом. Ловля и передача мяча двумя руками от груди; передача мяча одной рукой от плеча; передача мяча одной рукой снизу; передача мяча одной рукой сбоку; передача мяча двумя руками с отскока от пола; бросок мяча двумя руками от груди с места; штрафной бросок; перехват мяча во время передачи; перехват мяча во время ведения; повороты с мячом на месте; прочие упражнения.</p>	<p><i>Знать</i> технику игровых действий и приемов с мячом, <i>варьировать</i> ее в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности. <i>Уметь</i> применять технику игровых действий и приемов с мячом. <i>Выявлять</i> и <i>устранять</i> типичные ошибки в упражнениях с мячом</p>
<p>Комплексы специально-подготовительных упражнений, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту: для развития быстроты движений и координации; для качества ловли мяча; гибкости; силы; выносливости; пр. Специальная физическая подготовка.</p>	<p><i>Знать</i> технику выполнения специальных подготовительных упражнений. <i>Уметь</i> выявлять ошибки при выполнении упражнений. <i>Взаимодействовать</i> в коллективе сверстников при выполнении эстафет, иных групповых специальных упражнений. <i>Подбирать</i> специально-подготовительные упражнения для специальной физической подготовки</p>
<p>Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания. Удары битой по мячу способом сверху,</p>	<p><i>Знать</i> терминологию техники нападения игры лапта. <i>Демонстрировать</i> правильную технику нападения игры лапта. <i>Находить</i> и <i>исправлять</i> ошибки при выполнении технических приемов нападения игры лапта. <i>Подбирать</i> упражнения для обучения техники нападения игры лапта. <i>Выполнять</i> изученные технические приёмы нападения лапты учебных, тренировочных,</p>

сбоку. Поддача мяча.	контрольных и соревновательных играх
<p>Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу. Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении.</p>	<p><i>Знать</i> терминологию техники защиты игры лапта. <i>Демонстрировать</i> правильную технику защиты игры лапта. <i>Находить</i> и <i>исправлять</i> ошибки при выполнении технических приемов защиты игры лапта. <i>Подбирать</i> упражнения для обучения техники защиты игры лапта. <i>Выполнять</i> изученные технические приёмы защиты лапты учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных играх</p>
Бросок способом сверху, сбоку.	<p><i>Знать</i> терминологию техники защиты игры лапта. <i>Демонстрировать</i> правильную технику защиты игры лапта. <i>Находить</i> и <i>исправлять</i> ошибки при выполнении технических приемов защиты игры лапта. <i>Подбирать</i> упражнения для обучения техники защиты игры лапта. <i>Выполнять</i> изученные технические приёмы защиты лапты учебных, тренировочных, контрольных и соревновательных играх</p>
Тактика нападения.	<p><i>Знать</i> и <i>демонстрировать</i> индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Эффективно <i>использовать</i> изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. <i>Уметь</i> выбирать из нескольких возможных решений, создаваемых игровых ситуаций наиболее правильное и рациональное использование изученных тактических действий. <i>Знать</i> и <i>моделировать</i> тактические действия нападения в учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; умения быстро <i>переключаться</i> в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. <i>Взаимодействовать</i> в парах, группах при выполнении тактических действий в лапте. <i>Планировать</i> тактику атаки, быстрой атаки при различных игровых ситуациях. <i>Общаться</i> во время учебной и игровой деятельности, выстраивая стратегию и тактику игры лапты. <i>Проявлять</i> заинтересованность и познавательный интерес к</p>

	освоению тактических основ лапты
<p>Тактика защиты.</p>	<p><i>Знать и демонстрировать</i> индивидуальные, групповые и командные защитные действия. <i>Уметь</i> своевременно занимать наиболее выгодные позиции, <i>страховать</i> партнеров, <i>применять</i> отбор мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки, <i>взаимодействовать</i> в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. <i>Организовывать</i> противодействия различным комбинациям. <i>Знать и моделировать</i> тактические действия в защите в учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; умения быстро <i>переключаться</i> в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. <i>Планировать</i> тактику защиты; защитных действий при различных игровых ситуациях. <i>Общаться</i> во время учебной и игровой деятельности, выстраивая стратегию и тактику игры лапты. <i>Проявлять</i> заинтересованность и познавательный интерес к освоению тактических основ лапты</p>
<p>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.</p>	<p><i>Знать и демонстрировать</i> индивидуальные, групповые и командные тактические действия в нападении. Эффективно <i>использовать</i> изученные технические приемы, способы и разновидности для решения тактических задач в зависимости от игровой ситуации. <i>Уметь</i> выбирать из нескольких возможных решений, создаваемых игровых ситуаций наиболее правильное и рациональное использование изученных тактических действий. <i>Знать и моделировать</i> тактические действия нападения в учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; умения быстро <i>переключаться</i> в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. <i>Взаимодействовать</i> в парах, группах при выполнении тактических действий в лапте. <i>Планировать</i> тактику атаки, быстрой атаки при различных игровых ситуациях. <i>Общаться</i> во время учебной и игровой деятельности, выстраивая</p>

	<p>стратегию и тактику игры лапты. <i>Проявлять</i> заинтересованность и познавательный интерес к освоению тактических основ лапты</p>
<p>Тактика защиты.</p> <p>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.</p>	<p><i>Знать</i> и <i>демонстрировать</i> индивидуальные, групповые и командные защитные действия. <i>Уметь</i> своевременно <i>занимать</i> наиболее выгодные позиции, <i>страховать</i> партнеров, <i>применять</i> отбор мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки, <i>взаимодействовать</i> в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. <i>Организовывать</i> противодействия различным комбинациям. <i>Знать</i> и <i>моделировать</i> тактические действия в защите в учебной и игровой деятельности. <i>Осваивать</i> тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; умения быстро <i>переключаться</i> в действиях – от нападения к защите и от защиты к нападению. <i>Планировать</i> тактику защиты; защитных действий при различных игровых ситуациях. <i>Общаться</i> во время учебной и игровой деятельности, выстраивая стратегию и тактику игры лапты. <i>Проявлять</i> заинтересованность и познавательный интерес к освоению тактических основ лапты</p>
<p>Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся.</p>	<p><i>Знать</i> требования к тестированию общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся. <i>Уметь</i> правильно выполнять тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке</p>
<p>Тестирование уровня общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся.</p>	<p><i>Знать</i> требования к тестированию общей и специальной физической подготовленности в соответствии с возрастом, гендерной принадлежностью обучающихся. <i>Уметь</i> правильно выполнять тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке</p>
<p>Малые (упрощенные) игры в техникотактической подготовке игроков в лапту. Участие в</p>	<p><i>Соблюдать</i> правила игры в лапту в процессе соревновательной деятельности. <i>Уважать</i> товарищей по команде. <i>Уметь</i> взаимодействовать</p>

соревновательной деятельности.	с игроками. <i>Использовать</i> игру в лапту как средство активного отдыха
Учебные игры в лапту.	<i>Соблюдать</i> правила игры в лапту в процессе соревновательной деятельности. <i>Уважать</i> товарищей по команде. <i>Уметь</i> взаимодействовать с игроками. <i>Использовать</i> игру в лапту как средство активного отдыха
Учебные игры в лапту.	<i>Соблюдать</i> правила игры в лапту в процессе соревновательной деятельности. <i>Уважать</i> товарищей по команде. <i>Уметь</i> взаимодействовать с игроками. <i>Использовать</i> игру в лапту как средство активного отдыха
Учебные игры в лапту.	<i>Соблюдать</i> правила игры в лапту в процессе соревновательной деятельности. <i>Уважать</i> товарищей по команде. <i>Уметь</i> взаимодействовать с игроками. <i>Использовать</i> игру в лапту как средство активного отдыха
Участие в соревновательной деятельности.	<i>Соблюдать</i> правила игры в лапту в процессе соревновательной деятельности. <i>Уважать</i> товарищей по команде. <i>Уметь</i> взаимодействовать с игроками. <i>Использовать</i> игру в лапту как средство активного отдыха

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 - 6 КЛАССОВ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о лапте						
1.	Лапта в системе	1				www.ruslapta.ru

	народных игр.					
2.	Требования безопасности при организации занятий лаптой.	1				www.ruslapta.ru
3.	Словарь терминов и определений.	1				https://fiz-ra-ura.jimdo.com
4.	Разновидности лапты. Официальные правила соревнований.	1				https://fiz-ra-ura.jimdo.com
5.	Состав судейской коллегии. Амплуа полевых игроков при игре в лапту.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
6.	Правила организации мест для занятий лаптой.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
7.	Правила безопасного правомерного поведения во время соревнований по лапте.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
8.	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.	1				http://www.fizkult-ura.ru/

9.	Средства восстановления организма после физической нагрузки.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
10.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лоптой.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
11.	Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
12.	Правильное сбалансированное питание игроков в лопту.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
13.	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
14.	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
15.	Дневник самонаблюдения	1				http://www.fizkult-ura.ru/

	за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.					
16.	Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.	1				http://eidos.ru/olymp/sports/
17.	Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.	1				http://eidos.ru/olymp/sports/
18.	Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями.	1				http://eidos.ru/olymp/sports/
Раздел 3. Физическое воспитание						
19.	Комплексы упражнений с	1				http://www.fizkult-ura.ru/

	мячом.					
20.	Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
21.	Подвижные игры с элементами лапты: "Баскетбол с теннисным мячом".	1				http://www.fizkult-ura.ru/
22.	Подвижные игры с элементами лапты: "Перестрелки".	1				http://www.fizkult-ura.ru/
23.	Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из арсенала лапты.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
24.	Специально - подготовленные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
25.	Технические приемы	1				http://www.fizkult-ura.ru/

	действия в лапте.					
26.	Тактические действия в лапте.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
27.	Техника нападения.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
28.	Техника защиты.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
29.	Тактика нападения.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
30.	Тактика защиты.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
31.	Учебные игры в лапту.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
32.	Учебные игры в лапту.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
33.	Учебные игры в лапту.	1				http://www.fizkult-ura.ru/
34.	Учебные игры в лапту.	1				http://www.fizkult-ura.ru/

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДЛЯ 5 - 6 КЛАССОВ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
Раздел 1. Знания о лапте						
1.	Лапта в системе народных игр.	1				www.ruslapta.ru
2.	Требования безопасности при	1				www.ruslapta.ru

	организации занятий лаптой.					
3.	Словарь терминов и определений.	1				http://www.fizkultura.ru/
4.	Разновидности лапты. Официальные правила соревнований.	1				http://www.fizkultura.ru/
5.	Состав судейской коллегии. Амплуа полевых игроков при игре в лапту.	1				http://www.fizkultura.ru/
6.	Правила организации мест для занятий лаптой.	1				http://www.fizkultura.ru/
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности						
7.	Правила безопасного правомерного поведения во время соревнований по лапте.	1				http://www.fizkultura.ru/
8.	Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности.	1				http://www.fizkultura.ru/
9.	Средства восстановления организма после физической нагрузки.	1				http://www.fizkultura.ru/

10.	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой.	1				http://www.fizkultura.ru/
11.	Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	1				http://www.fizkultura.ru/
12.	Правильное сбалансированное питание игроков в лапту.	1				http://www.fizkultura.ru/
13.	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.	1				http://www.fizkultura.ru/
14.	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.	1				http://www.fizkultura.ru/
15.	Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния	1				http://www.fizkultura.ru/

	здоровья.					
16.	Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальным и особенностями.	1				http://www.fizkultura.ru/
17.	Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальным и особенностями.	1				http://www.fizkultura.ru/
18.	Тестирование уровня физической подготовленности в соответствии с возрастными и индивидуальным и особенностями.	1				http://www.fizkultura.ru/
Раздел 3. Физическое воспитание						
19.	Комплексы упражнений с мячом.	1				http://www.fizkultura.ru/
20.	Комплексы специально - подготовительных упражнений, развивающих основные качества, необходимые для овладения	1				http://www.fizkultura.ru/

	техникой и тактикой игры в лапту.					
21.	Техника нападения.	1				http://www.fizkultura.ru/
22.	Техника защиты.	1				http://www.fizkultura.ru/
23.	Бросок способом сверху, сбоку.	1				http://www.fizkultura.ru/
24.	Тактика нападения.	1				http://www.fizkultura.ru/
25.	Тактика защиты.	1				http://www.fizkultura.ru/
26.	Тактика защиты: индивидуальные действия.	1				http://www.fizkultura.ru/
27.	Тактика нападения: индивидуальные действия	1				http://www.fizkultura.ru/
28.	Тестирование уровня общей и специальной подготовленности в соответствии с возрастом.	1				http://www.fizkultura.ru/
29.	Тестирование уровня общей и специальной подготовленности в соответствии с возрастом.	1				http://www.fizkultura.ru/
30.	Малые (упрощенные) игры в технико -	1				http://www.fizkultura.ru/

	тактической подготовке занятий в лапту.					
31.	Учебные игры в лапту.	1				http://www.fizkultura.ru/
32.	Учебные игры в лапту.	1				http://www.fizkultura.ru/
33.	Учебные игры в лапту.	1				http://www.fizkultura.ru/
34.	Участие в соревновательной деятельности.	1				http://www.fizkultura.ru/

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 \pm 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 пробежку 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 находиться в устойчивом положении на слегка согнутых ногах, и быть готовым к дальнейшим действиям, связанным с 49 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 ориентацией, 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 биты 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.

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

Примерные контрольно-тестовые упражнения для обучающихся 5-9 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 сверху во 2 и 3 зоны
8	Удары битой способом «свеча»
9	Удары битой способом сбоку
10	Передачи мяча в стену
11	Ловля мяча после передачи
12	Ловля высоко летящего мяча партнера
13	Бросок мяча в цель

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 технике 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, впадении.

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

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

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). У

дары битой по мячу в игровой обстановке и в соревнованиях.