

Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Школа и детский сад МИР»

Принята на заседании
педагогического совета
протокол № 01 от «23» 08 2023 г.



Утверждаю:
Директор ОАНО
«Школа и детский сад МИР»
Л.В. Силина
Приказ № 01 от «30» 08 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«РУССКАЯ ЛАПТА»

возраст обучающихся: 7-13 лет, срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Исаева Мария Михайловна,
педагог дополнительного образования

п. Доброград, 2023 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

При создании данной программы за основу взята программа для детско-юношеских спортивных школ, которая адаптирована для образовательных учреждений дополнительного образования детей (спортивных секций) и общеобразовательных учреждений (спортивных кружков).

Программа направлена на:

- обеспечение разносторонней подготовленности учащихся, их физическое развитие и укрепление здоровья;
- повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;
- укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся;
- обеспечение эмоционального благополучия учащихся;
- развитие мотивации личности к познанию и творчеству;
- решение задач формирования и сплочения коллектива учащихся.

Программа реализуется в течение 1 года, объём - 58 часов, 2 часа в неделю, возраст учащихся – 7-13 лет.

Новизна программы состоит в том, что впервые конкретизированы основные виды подготовок (физическая, техническая, тактическая и интегральная) для общеобразовательного учреждения, тематическое планирование приведено в соответствии с требованиями данного учреждения.

Актуальность программы обусловлена тем, лапта не требует ни особого дорогостоящего инвентаря, ни специально фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность. Для игры необходимы игровая площадка размером 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину с травяным, грунтовым или искусственным покрытием, цельнодеревянная бита длиной 60-110 см, весом не более 1500 г и теннисный мяч.

Целью программы является укрепление здоровья детей и всестороннее их физическое развитие через углубленное освоение игры русская лапта.

Основными задачами являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- привитие интереса к занятиям по русской лапте;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- овладение основами техники перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу;
- начальное обучение тактическим действиям;

- приучение к игровой обстановке.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

Метапредметные результаты:

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- продуктивное сотрудничество со сверстниками при решении задач внеурочной физической деятельности.

Предметные результаты:

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- развитие общей физической подготовки;
- развитие специальной физической подготовки;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений разными способами, в различных условиях.

Основной формой подведения итогов реализации образовательной программы являются соревнования, турниры, спортивные фестивали и другие спортивные мероприятия. Для текущего, годового и поэтапного контроля используются наблюдения динамики изменений интегральной оценки технической подготовленности воспитанников по ниже приведенной таблице рейтинговых испытаний.

ЮНОШИ

Очки	ЗАЩИТА					НАПАДЕНИЕ				
	Броски снизу 3 м	Броски 6 м	Ловля в парах	Броски в цель	Броски в центре	Под- брасы- вание	Бег 4x15м	Удары сверху	Удары снизу	Удары сбоку
20	34	26	14,5	26,0	18,0	20	17,0	20	20	20
19	33	25	15,0	28,0	19,0	19	17,3	19	19	19
18	32	24	15,5	30,0	20,0	18	17,6	18	18	18
17	31	23	16,0	32,0	21,0	17	17,9	17	17	17
16	30	22	16,5	34,0	22,0	16	18,2	16	16	16
15	29	21	17,0	36,0	23,0	15	18,5	15	15	15
14	28	20	17,5	38,0	24,0	14	18,8	14	14	14
13	27	19	18,0	40,0	26,0	13	19,0	13	13	13
12	26	18	19,0	42,0	28,0	12	19,2	12	12	12
11	25	17	20,0	44,0	30,0	11	19,4	11	11	11
10	24	16	10 л	46,0	32,0	10	19,6	10	10	10
9	22	15	9 л	48,0	34,0	9	19,8	9	9	9
8	20	14	8 л	50,0	36,0	8	20,0	8	8	8

7	18	13	7 л	52,0	38,0	7	20,3	7	7	7
6	16	12	6 л	54,0	40,0	6	20,6	6	6	6
5	14	11	5 л	56,0	42,0	5	20,9	5	5	5
4	12	10	4 л	57,0	44,0	4	21,2	4	4	4
3	10	8	3 л	58,0	46,0	3	21,4	3	3	3
2	8	6	2 л	59,0	48,0	2	21,7	2	2	2
1	6	4	1 л	60,0	50,0	1	22,0	1	1	1

ДЕВУШКИ

Очки	ЗАЩИТА					НАПАДЕНИЕ				
	Броски снизу 3 м	Броски 6 м	Ловля в парах	Броски в цель	Броски в центре	Под- брасы- вание	Бег 4х15м	Удары сверху	Удары снизу	Удары сбоку
20	30	22	16,5	30,0	26,0	20	18,5	20	20	20
19	29	21	17,0	32,0	27,0	19	18,8	19	19	19
18	28	20	17,5	34,0	28,0	18	19,1	18	18	18
17	27	19	18,0	36,0	29,0	17	19,5	17	17	17
16	26	18	18,5	38,0	30,0	16	19,8	16	16	16
15	25	17	19,0	40,0	31,0	15	20,0	15	15	15
14	24	16	20,0	42,0	32,0	14	20,2	14	14	14
13	23	15	21,0	44,0	34,0	13	20,4	13	13	13
12	22	14	22,0	46,0	36,0	12	20,6	12	12	12
11	21	13	24,0	48,0	38,0	11	20,8	11	11	11
10	20	12	10 л	50,0	40,0	10	21,0	10	10	10
9	18	11	9 л	52,0	42,0	9	21,2	9	9	9
8	16	10	8 л	53,0	44,0	8	21,4	8	8	8
7	14	9	7 л	54,0	46,0	7	21,6	7	7	7
6	12	8	6 л	55,0	48,0	6	21,8	6	6	6
5	10	7	5 л	56,0	50,0	5	22,0	5	5	5
4	9	6	4 л	57,0	52,0	4	22,2	4	4	4
3	8	5	3 л	58,0	54,0	3	22,4	3	3	3
2	7	4	2 л	59,0	57,0	2	22,7	2	2	2
1	6	3	1 л	60,0	60,0	1	23,0	1	1	1

2. ПРОМЕЖУТОЧНАЯ И ИТОГОВАЯ ДЕМОНСТРАЦИЯ РЕЗУЛЬТАТОВ

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы – соревнования.

План соревнований:

Октябрь: Фестиваль дворовых видов спорта.

Февраль: товарищеский матч с Православной гимназией.

Май: Первенство школы по русской лапте.

Документальные формы подведения итогов реализации программы – результаты участия в соревнованиях.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Разделы, темы	Кол-во часов
1	Теоретическая подготовка	7
1.1	Роль физической культуры и спорта в формировании личности.	1
1.2	Социальное значение спорта, состояние и развитие лапты.	1
1.3	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	1
1.4	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.	1
1.5	Оборудование и инвентарь, правила техники безопасности.	1
1.6	Правила игры в русскую лапту.	1
1.7	Основы техники и тактики игры.	1
1.8	Основы методики обучения.	
1.9	Организация и проведение соревнований.	
2	Физическая подготовка	12
2.1	Общая физическая подготовка.	6
2.2	Специальная физическая подготовка.	6
3	Техническая подготовка	20
3.1	Техника игры в нападении.	10
3.2	Техника игры в защите.	10
4	Тактическая подготовка	11
4.1	Тактика игры в нападении.	
4.1.1	Индивидуальные действия.	2
4.1.2	Групповые действия.	2
4.1.3	Командные действия.	2
4.2	Тактика игры в защите	
4.2.1	Индивидуальные действия.	2
4.2.2	Групповые действия.	2
4.2.3	Командные действия.	1
5	Интегральная подготовка	4
6	Соревнования и контрольные испытания	4
	Общее количество часов	58

4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития русской лапты, правила соревнований, по основам анатомии, физиологии, психологии.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм

к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества. В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

Раздел 1. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка осуществляется в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической, интегральной и психологической подготовке.

Главным критерием освоения данного раздела является способность воспитанников применять полученные знания в процессе тренировки и условиях соревнований.

Раздел 2. Физическая подготовка

Тема 2.1. Общая физическая подготовка

Для решения задач физической подготовки применяется широкий круг средств с учетом возраста и пола занимающихся. Подбор средств и объем физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия.

Объем физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

Основные задачи – укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями).

Основными средствами подготовки являются легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, гимнастические и акробатические упражнения.

Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать.

Особое место на занятиях должно отводиться упражнениям с различными мячами.

Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

На этом этапе подготовки необходимо приучать детей к выполнению специальных упражнений в лапте, куда обязательно должны входить упражнения на улучшение подвижности в плечевом и лучезапястном суставах, упражнения имитационного характера.

Раздел 3. Техническая подготовка

Тема 3.1. Техника игры в нападении

К разделу технической подготовки игрока нападения относятся стойка игрока, техника ударов битой по мячу, подбрасывание мяча, перебежки, приемы позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (в «борьбе за город»).

Тема 3.2. Техника игры в защите

Умелые и грамотные действия и взаимодействия защитников могут обезвредить любую комбинацию нападающих.

К разделу технической подготовки игрока защиты относятся стартовая стойка, положение ног, рук игроков, располагающихся в поле. Перемещения боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Различные сочетания способов перемещения.

Ловля мяча одной и двумя руками, летящего – на уровне груди, выше головы, слева и справа на различных уровнях, прыгающего по площадке. Ловля мяча из положения лежа, стоя, спиной, боком, сидя на площадке. Ловля мяча после ударов битой «свечой» и «накатом».

Выполнение передачи мяча: с близкого расстояния (3 – 10 м), со среднего расстояния (10 – 30 м), с дальнего расстояния (30 – 40 м) на точность с места, в движении, с поворотом, после падения (в положении сидя, лежа, с кувырком).

Выполнение осаливания и переосаливания.

Раздел 4. Тактическая подготовка

Основные задачи тактической подготовки – формирование и развитие тех способностей, которые лежат в основе тактического мышления и тактических действий, связанных с изученными приемами техники.

Здесь необходимо развивать внимание, зрительную память на ситуации, ориентировку во времени и пространстве. Эффективными средствами здесь являются различные упражнения, спортивные и подвижные игры, эстафеты, которые требуют проявления быстроты реакции и ориентиров, быстроты ответных действий, сообразительности, наблюдательности, переключения с одних действий на другие и т.д.

Тема 4.1. Тактика игры в нападении

Тактика игры в нападении, как и в большинстве спортивных игр, подразделяется на – индивидуальные действия, групповые действия и командные действия. Все эти действия зависят от физической и технической подготовленности, как команды в целом, так и игроков в отдельности, а так же от уровня технико-тактической подготовленности защищающейся команды.

Индивидуальные действия. К индивидуальным действиям игроков нападения относятся – Выбор удара («сверху», «сбоку», «свеча») при той или иной ситуации. Направление удара (влево, вправо или по центру). Действия перебежчика при осаливании его партнера. Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча за линию «города». Выбор места для перебежки. Действия нападающего при ошибках защитников (неточная передача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников).

Групповые действия. Групповые перебежки за линию «кона», «города». Виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, «всеором»). Групповая перебежка команды, имеющая в ходе встречи меньшее количество очков. Командные действия. Преимущественное использование игроками ударов «сверху», «свечой», дальних боковых ударов. Расстановка игроков в порядке очередности и пробития ударов. Действия команды, ведя в счете в конце матча с небольшим преимуществом, с большим преимуществом. Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1-го до 12-ти очков. Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар.

Тема 4.2. Тактика игры в защите

Все игровые действия игроков команды, играющей в защите, направлены на осаливание соперника и быстрого перехода к игре в нападении. Команда, играющая

в защите, может получить право на переход в нападение в следующих случаях, во-первых, если осалит одного из игроков соперника, во-вторых, если заставит перебегающего игрока совершить ошибку при перебежке (например – самоосаливание), в-третьих, если у нападающих не окажется игроков, имеющих право на удар.

Для выполнения этих задач тактика игры в защите подразделяется на индивидуальные, групповые и командные действия.

Индивидуальные действия. К индивидуальным действиям игрока защиты относятся – выбор места для ловли мяча при ударе «сверху», «сбоку», «свеча»; выбор места для осаливания перебежчика; выбор места для получения передачи от партнера; страховка своих партнеров при пропуске ударов и выполнении осаливания; действия заносящего при выносе мяча за линию «города».

Групповые действия. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху и «свеча»; группы защитников дальней линии при ударах в «кон»; взаимодействие игрока передней линии, центрального игрока и игрока дальней линии при выполнении перебежки с линии «города»; взаимодействие игрока дальней линии, центрального игрока и игрока передней линии при выполнении перебежки с линии «кона»; взаимодействие группы игроков защиты при пропуске удара за боковую линию.

Командные действия. Система игры в защите. Действия команды при ударе «сверху» (во 2-ю зону, в 3-ю зону, по центру); при ударах «сбоку» и «свеча»; при одиночных, групповых и разнонаправленных перебежках соперника; при осаливании и самоосаливании соперника; в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар.

Раздел 5. Интегральная подготовка

Интегральная подготовка представляет собой систему тренировочных воздействий, призванную максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в лапту.

Основу интегральной подготовки составляют упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнении технических приемов и тактических действий. Учебные игры, контрольные игры и соревнования по лапте служат высшей формой интегральной подготовки.

5. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ФОРМЫ И МЕТОДЫ ОБУЧЕНИЯ

Основные формы занятий, используемые в работе: академическая, учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.

В программу также включены такие формы работы, как:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- внутришкольные соревнования;

- спортивные праздники.

В работе используются методы: фронтальный, поточный, круговой, групповой, индивидуальный, игровой, соревновательный.

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка» игрока в лапту нападающего перед перебежкой). Время фиксируется до 0,1 с.
2. Бег 30 м (5х6). На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При измерении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Время фиксируется до 0,1 с.
3. Бег 100 м с изменением направления. На футбольном поле ставятся три стойки. Спортсмен по звуковому сигналу начинает бег, из-за лицевой линии поочередно обегает три стойки. Время фиксируется по секундомеру до 0,1 с.
4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат в сантиметрах.
5. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя рука-ми. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Результат фиксируется в метрах.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Удары битой способом «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны. Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий должен выполнить 14 попыток (7 во 2-ю зону и 7 в 3-ю зону). 2-я и 3-я зоны расположены сразу же после контрольной линии (10 м от ли-нии дома). Удары засчитываются действительными, если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую линию («аут»).
2. Удары битой способом «свеча». Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 15 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара находится в воздухе не менее 2 с. Мяч должен приземляться за контрольной линией во 2-ю и 3-ю зоны, не улетая за боковую линию.
3. Удары битой способом «сбоку». Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 15 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара улетает в 4-ю и 5-ю зоны и не улетает за боковые линии («аут»).
4. Поддача мяча в круг подачи. Учащийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи. После подачи мяча на высоту не менее 2 м мяч должен попасть в круг подачи. Каждый учащийся выполняет 10 попыток.

5. Ловля высоко летящего мяча. Партнер метает мяч как можно выше вверх. Испытуемый старается поймать этот мяч в момент приземления. Дается 10 попыток каждому занимающемуся.
6. Ловля мяча после передачи партнера. Партнер располагается в 10 м от испытуемого и делает ему 30 передач. Передачи партнер выполняет в разные стороны (влево, вправо, вверх, вниз). Попытка засчитывается правильной, если учащийся не выронил мяч из рук.
7. Бросок мяча в цель. Дистанции между учащимся и целью (круг диаметром 1 м) - 10 м. Дается 10 попыток. Бросок учащийся может производить любым способом.
8. Передачи мяча в стену. Учащийся в течение 30 с выполняет передачу мяча в стену, находясь на расстоянии 3 м от стены. Время фиксируется по секундомеру.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Приемы, позволяющие избежать осаливание. Здесь учитывается количество правильно выполненных финтов (убежать от соперника, развернуть корпус, подпрыгнуть, нагнуться, упасть, сделать кувырок вперед, резкая остановка, сальто, проскальзывание).
2. Групповые действия. В этих испытаниях выявляются умения учащихся взаимодействовать в составе группы перебежчиков из двух-трех спортсменов. Делается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий при розыгрыше 2, 4, 6 очков (увести соперника с мячом в свободную зону, давая тем самым партнерам принести очки).
3. Командные действия. Основное требование в испытаниях - умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: перебежки, приемы, позволяющие избежать осаливание (финты), переосаливание. Состав перебежчиков 4-6 спортсменов. Дается 10 попыток.
4. Ловля мяча в ближней зоне, передача мяча в дальнюю зону. Основное содержание испытаний - поймать мяч в ближней зоне, и в зависимости от того, в какую зону перебегает нападающий, выполнить передачу партнеру в ту зону. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передачи партнеру.
5. Ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне. Учащийся ловит мяч в 4-й зоне (после удара сбоку), перебегает в 5-ю зону и осаливает соперника, бегущего с линии дома. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий (ловля мяча, правильно выбранное направление бега и осаливание соперника).
6. Ловля мяча во 2-й зоне, передача мяча в 4-ю зону, осаливание в 5-й зоне. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: ловля мяча, передачи мяча, осаливание соперника. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных действий и ошибок.
7. Переосаливание. Дается 10 попыток. Учитывается умение выбирать правильную позицию и выполнять ответное осаливание.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических учебно-тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин) периодически.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ЗАНЯТИЙ:

1. Спортивная площадка (игровой зал)
2. Биты – 10 шт.
3. Теннисные мячи – 50 шт.
4. Фишки – 8 шт.
5. Накидки – 12 шт.
6. Секундомер – 1 шт.
7. Свисток – 1 шт.
8. Корзина для теннисных мячей – 2 шт.

6. ПРИЛОЖЕНИЯ

Тематическое планирование

№ п/п	Дата		Тема	Кол-во часов
	план.	факт.		
1.			История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России.	2
2.			Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту.	2
3.			Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту.	2
4.			Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Игра в русскую лапту.	2
5.			Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Игра в русскую лапту.	2
6.			Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.	2
7.			Удары по мячу битой. Удары сверху. Подача мяча. Игра в мини-лапту.	2
8.			Правила игры в мини-лапту. Жесты судей.	2
9.			Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.	2
10.			Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.	2

11.			Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3 x10 м. Ускорение из различных исходных положений. Игра в мини-лапту.	2
12.			Совершенствование тактических и технических приёмов в игре.	2
13.			Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.	2
14.			Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в мини-лапту.	2
15.			Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях.	2
16.			Совершенствование тактических и технических приёмов в игре.	2
17.			Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра.	2
18.			Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра.	2
19.			Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра.	2
20.			Удары по мячу битой. Удары сверху. Удар снизу. Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра.	2
21.			Удары по мячу битой. Удары сверху. Удар снизу. Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра.	2
22.			Совершенствование тактических и технических приёмов в игре.	2
23.			Совершенствование тактических и технических приёмов в соревнованиях.	2
24.			Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.	2
25.			Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.	2
26.			Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра.	2
27.			Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра.	2
28.			Мини-турнир по русской лапте. Судейство.	2
29.			Мини-турнир по русской лапте. Судейство.	2
Итого:				58

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Перечень учебной литературы:

- Физическая культура. 1-4 классы: Учебник для общеобразовательных организаций / В. И. Лях. — 6-е изд. — М.: Просвещение, 2019. — 176 с.
- Физическая культура. 5, 6, 7 классы: Учебник для общеобразоват. организаций / [М. Я. Виленский и др.]; под ред. М. Я. Виленского. — М.: Просвещение, 2019. — 239 с.

Ссылки на цифровые образовательные ресурсы:

- Учи.ру (<https://uchi.ru>)
- ЯКласс (<https://www.yaklass.ru>)
- Онлайн-школа Фоксфорд (<https://foxford.ru>)