

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение -**  
**средняя общеобразовательная школа села Новониколаевки**  
**Асиновского района Томской области**  
**Асиновский район**  
**МАОУ СОШ с. Новониколаевки Асиновского района**

РАССМОТРЕНО

Методический совет

  
\_\_\_\_\_  
О.А.Голикова  
95 от «30» 08 23 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

  
\_\_\_\_\_  
О.А.Голикова  
96 от «31» 08 23 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

  
\_\_\_\_\_  
О.В.Сапегина  
97 от «01» 09 23 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**  
**физкультурно-спортивной направленности**  
**«Русская лапта»**  
Программа дополнительного образования детей 8 – 15 лет  
Срок реализации — 7 лет

**Составитель: Ахматова Наталья Афанасьевна**  
**(за основу взята программа Сколобанова Е.Н.)**

2023 год.

Программа по внеурочной деятельности «Русская лапта» составлена и разработана на основе Примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта, в соответствии с требованиями и рекомендациями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации", Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. N 1008 г. Москва, Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 4 июля 2014 г. № 41 "Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность программы** «Русская лапта» по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – досугово-специальной; по форме организации – кружковой; по времени реализации – длительной подготовки.

Программа реализуется в течение 7 лет и подразделяется на этапы:

- начальной подготовки (2 года, возраст воспитанников – 8-9 лет);
- учебно-тренировочный (3 года, возраст воспитанников – 10-13 лет);
- спортивного совершенствования (2 года, возраст воспитанников– 14-15 лет).

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).

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

**Актуальность программы** обусловлена тем, лапта не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, 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» по современным спортивным правилам.

**Основными задачами** многолетней и целенаправленной работы с детьми на всех этапах обучения являются:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- формирование здорового образа жизни;
- развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей;
- подготовку спортсменов высокой квалификации для сборных юношеских и молодежных команд районов, городов и областей;
- подготовку спортивных судей по русской лапте.

## Формы и режим обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности педагога дополнительного образования и воспитанников. Занятия необходимо строить так, чтобы воспитанники сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт. Полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1,5-2 часа в неделю.

На этапе начальной подготовки проводятся одно занятие по одному часу в неделю – 34 часа (34 учебных недели). На учебно-тренировочном этапе – одно занятие по одному часу в неделю (34 часа). На этапе спортивного совершенствования – одно занятие по одному часу в неделю (34 часа).

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для повышения интереса занимающихся к занятиям лоптой и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у воспитанников предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у воспитанников конкретные представления об изучаемых действиях.

### Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у воспитанников образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

### **Планируемые результаты освоения этапов программы.**

#### Личностные результаты:

- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 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:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической деятельности;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- 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:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья;
- овладение умениями организовывать здоровьесформирующую и здоровьесберегающую жизнедеятельность;
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок;
- 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** на всех этапах являются соревнования, первенства, 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.

Мальчики и юноши

| Очки | ЗАЩИТА                 |               |                     |                  |                       | НАПАДЕНИЕ               |              |                 |                |                |
|------|------------------------|---------------|---------------------|------------------|-----------------------|-------------------------|--------------|-----------------|----------------|----------------|
|      | Броски<br>снизу<br>8 м | Броски<br>6 м | Ловля<br>в<br>парах | Броски<br>в цель | Броски<br>в<br>центре | Под-<br>брасы-<br>вание | Бег<br>4x15м | Удары<br>сверху | Удары<br>снизу | Удары<br>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              |

Девочки и девушки

| Очки | ЗАЩИТА                 |               |                     |                  |                       | НАПАДЕНИЕ               |              |                 |                |                |
|------|------------------------|---------------|---------------------|------------------|-----------------------|-------------------------|--------------|-----------------|----------------|----------------|
|      | Броски<br>снизу<br>8 м | Броски<br>6 м | Ловля<br>в<br>парах | Броски<br>в цель | Броски<br>в<br>центре | Под-<br>брасы-<br>вание | Бег<br>4x15м | Удары<br>сверху | Удары<br>снизу | Удары<br>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 |
|---|---|---|-----|------|------|---|------|---|---|---|

### Учебно-тематический план по годам обучения.

| № п/п | Разделы, темы  | Этапы, год обучения  |           |                      |           |           |                               |           |
|-------|--|----------------------|-----------|----------------------|-----------|-----------|-------------------------------|-----------|
|       |  | Начальной подготовки |           | Учебно-тренировочный |           |           | Спортивного совершенствования |           |
|       |  | 1-й                  | 2-й       | 1-й                  | 2-й       | 3-й       | 1-й                           | 2-й       |
|       | <b>Теоретическая подготовка</b>                            | <b>4</b>             | <b>4</b>  | <b>4</b>             | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>                      | <b>5</b>  |
| .1    | Роль физической культуры и спорта в формировании личности. | 1                    | 1         | 0,5                  | 0,5       | 0,5       | 0,5                           | 0,5       |
| .2    | Социальное значение спорта, состояние и развитие лапты.    |                      |           | 0,5                  | 0,5       | 0,5       | 0,5                           | 0,5       |
| .3    | Влияние физических упражнений на организм занимающихся.    | 1                    | 1         | 0,5                  | 0,5       | 0,5       | 0,5                           | 0,5       |
| .4    | Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.                |                      |           | 0,5                  | 0,5       | 0,5       | 0,5                           | 0,5       |
| .5    | Оборудование и инвентарь, правила техники безопасности.    | 1                    | 1         | 0,5                  | 0,5       | 0,5       | 0,5                           | 0,5       |
| .6    | Правила игры в русскую лапту.                              | 1                    | 1         | 0,5                  | 0,5       | 0,5       | 0,5                           | 0,5       |
| .7    | Основы техники и тактики игры.                             |                      |           | 1                    | 0,5       | 0,5       | 0,5                           | 0,5       |
| .8    | Основы методики обучения.                                  |                      |           |                      |           |           | 0,5                           | 0,5       |
| .9    | Организация и проведение соревнований.                     |                      |           |                      | 0,5       | 0,5       | 1                             | 1         |
|       | <b>Физическая подготовка</b>                               | <b>12</b>            | <b>12</b> | <b>12</b>            | <b>12</b> | <b>12</b> | <b>12</b>                     | <b>12</b> |
| .1    | Общая физическая подготовка.                               | 7                    | 7         | 7                    | 7         | 7         | 7                             | 7         |
| .2    | Специальная физическая подготовка.                         | 5                    | 5         | 5                    | 5         | 5         | 5                             | 5         |
|       | <b>Техническая подготовка</b>                              | <b>10</b>            | <b>10</b> | <b>10</b>            | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>10</b>                     | <b>10</b> |
| .1    | Техника игры в нападении.                                  | 5                    | 5         | 5                    | 5         | 5         | 5                             | 5         |
| .2    | Техника игры в защите.                                     | 5                    | 5         | 5                    | 5         | 5         | 5                             | 5         |
|       | <b>Тактическая подготовка</b>                              | <b>4</b>             | <b>4</b>  | <b>4</b>             | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>3</b>                      | <b>3</b>  |
| .1    | Тактика игры в нападении.                                  |                      |           |                      |           |           |                               |           |
| .1.1  | <i>Индивидуальные действия.</i>                            | 1                    | 1         | 0,5                  | 0,5       | 0,5       | 0,5                           | 0,5       |
| .1.2  | <i>Групповые действия.</i>                                 | 1                    | 1         | 0,5                  | 0,5       | 0,5       | 0,5                           | 0,5       |
| .1.3  | <i>Командные действия.</i>                                 |                      |           | 1                    | 1         | 1         | 0,5                           | 0,5       |
| .2    | Тактика игры в защите                                      |                      |           |                      |           |           |                               |           |
| .2.1  | <i>Индивидуальные действия.</i>                            | 1                    | 1         | 1                    | 1         | 1         | 0,5                           | 0,5       |
| .2.2  | <i>Групповые действия.</i>                                 | 1                    | 1         | 0,5                  | 0,5       | 0,5       | 0,5                           | 0,5       |
| .2.3  | <i>Командные действия.</i>                                 |                      |           | 0,5                  | 0,5       | 0,5       | 0,5                           | 0,5       |
|       | <b>Интегральная подготовка</b>                             | <b>2</b>             | <b>2</b>  | <b>1</b>             | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>                      | <b>1</b>  |
|       | <b>Инструкторская и судейская практика</b>                 |                      |           | <b>1</b>             | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>                      | <b>1</b>  |
|       | <b>Соревнования и контрольные испытания</b>                | <b>2</b>             | <b>2</b>  | <b>2</b>             | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>                      | <b>2</b>  |
|       | <b>Общее количество часов</b>                              | <b>34</b>            | <b>34</b> | <b>34</b>            | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b>                     | <b>34</b> |

## 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.

На *начальном этапе обучения* объем физической подготовки доходит до 50 % времени, отводимого на занятия.

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

Основными средствами подготовки на данном этапе 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.

Физическая подготовка на *учебно-тренировочном этапе* не многим отличается от этапа начальной подготовки.

Основное внимание на этом этапе должно быть обращено на формирование специальных физических качеств. В этом возрасте наиболее благоприятны предпосылки для развития быстроты и скоростно-силовых качеств.

При выполнении силовых упражнений необходимо использовать повторный метод. При уменьшении мощности нагрузки на половину (от предела) ее влияние на организм становится оптимальным, показатели работоспособности подростков приближаются к показателям взрослых. Физическую подготовку необходимо проводить с учетом специфики игровой деятельности, объем ее в годичном цикле – не менее 30 %, при этом используется метод сопряженных воздействий.

Основные средства физической подготовки на данном этапе – широкий набор упражнений из других видов спорта. По своему характеру и структуре эти движения должны быть близкими к движениям в русской лапте.

Основная задача в развитии общей физической подготовки на *этапе спортивного совершенствования* – постоянное совершенствование физических возможностей, особенно взрывной силы. Наряду с продолжением решения задач предыдущего этапа нужно осуществить следующее: расширить круг двигательных возможностей на основе широкого использования средств физической подготовки и совершенствовать специальную физическую подготовку.

## Тема 2.2. Специальная физическая подготовка

На *начальном этапе* отводится 20 % для развития специальной физической подготовке (тестирование, контрольные упражнения и тренировки). 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.

На *учебно-тренировочном этапе* к специальной физической подготовке подходят более дифференцировано и, как правило, проводят ее с использованием метода круговой тренировки, который позволяет развить в первую очередь скоростно-силовые качества, выносливость, гибкость с учетом индивидуальных возможностей юных игроков в лапту.

На *этапе спортивного совершенствования* в физической подготовке все больше времени отводится специальной подготовке с использованием игрового метода.

На данном этапе по-прежнему отдается предпочтение скоростным упражнениям. Упражнения на выносливость носят специфический характер, свойственный игровой деятельностью: они выполняются с предельной быстротой, в условиях перемещений в течение продолжительного времени.

## 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 на *начальном этапе обучения* – 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.

На *учебно-тренировочном этапе* в результате уменьшения объема физической подготовки значительно увеличивается объем тактической подготовки.

Задачи тактической подготовки на данном этапе: расширение арсенала индивидуальной тактики, основанной на изученных приемах техники; воспитание навыков взаимодействий двух, трех человек; изучение специфики игровых функций.

Основной направленностью тактической подготовки на *этапе спортивного совершенствования* являются: установление рациональной последовательности, изучение всех видов тактических действий (индивидуальных, групповых и командных) в нападении и защите в процессе интегральной подготовки (взаимосвязь тактической и технической подготовок, система заданий в учебных играх, установка в контрольных играх и соревнованиях).

Для решения этих задач необходимы разнообразные средства. Ведущее место здесь занимают упражнения по тактике и двусторонняя игра, теория тактики игры, кроме того – подготовленные упражнения для развития быстроты реакции, ориентировки, упражнения на переключение с одних тактических действий на другие и т.д.

Большой удельный вес в занятиях на этом этапе занимает групповая подготовка.

### 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 также 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, «веером»). 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.

## Раздел 6. Инструкторская и судейская практика

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на этапах учебно-тренировочном и спортивного совершенствования в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания соревнований.

На *учебно-тренировочном этапе* воспитанники знакомятся с обязанностями и правами участников соревнований, с общими обязанностями судей, с подготовкой мест проведения соревнований. Составляют комплексы упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, комплекс разминки перед соревнованием.

На *этапе спортивного совершенствования* воспитанники проводят тренировочные занятия по физической, технической и тактической подготовкам. Участвуют в организации и судействе районных, городских и областных соревнований.

ПРИЛОЖЕНИЯ:

Рабочий план спортивной секции по русской лапте. 1—7 й год обучения

| № п/п | Наименование раздела программы | Тема занятия                                | Кол-во часов            | Тип занятия               | Элементы содержания   | Требования к уровню подготовленности обучающихся | Вид контроля | Дата проведения |
|-------|--------------------------------|---|-------------------------|---------------------------|---|--|--------------|-----------------|
| 1     | 2                              | 3   | 4                       | 5                         | 6   | 7  | 8            | 9               |
| 1     | Теория                         | История лапты                               | 30(с учетом всех часов) | Изучение нового материала | История возникновения лапты. Развитие русской лапты, мини-лапты России  | Знать историю лапты                              | Текущий      |                 |
| 2     | Техническая подготовка         | Техника передвижений, ловля и передача мяча | 70(с учетом всех часов) | Изучение нового материала | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. | Уметь выполнять технические приёмы               | Текущий      |                 |
|       |                                |   |                         | Совершенствования         | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. | Уметь выполнять технические приёмы               | Текущий      |                 |

|  |  |  |  |                                 |  |  |         |  |
|--|--|--|--|---------------------------------|--|--|---------|--|
|  |  |  |  | Совершенство<br>вания           | Стойка<br>игрока.<br>Перемеще<br>ние в<br>стойке<br>боком,<br>лицом.<br>Ловля и<br>передача<br>мяча в<br>парах на<br>месте.<br>Игра в<br>русскую<br>лапту. | Уметь выпол<br>нять техниче<br>ские приёмы | Текущий |  |
|  |  |  |  | Изучение<br>нового<br>материала | Перемеще<br>ние в<br>стойке<br>боком,<br>спиной<br>вперёд.<br>Ловля и<br>передача<br>мяча в<br>парах в<br>движении.<br>Игра в<br>русскую<br>лапту.         | Уметь выпол<br>нять техниче<br>ские приёмы | Текущий |  |
|  |  |  |  | Изучение<br>нового<br>материала | Перемеще<br>ние в<br>стойке<br>боком,<br>спиной<br>вперёд.<br>Ловля и<br>передача<br>мяча в<br>парах в<br>движении.<br>Игра в<br>русскую<br>лапту.         | Уметь выпол<br>нять техниче<br>ские приёмы | Текущий |  |
|  |  |  |  | Изучение<br>нового<br>материала | Перемеще<br>ние в<br>стойке<br>боком,<br>спиной<br>вперёд.<br>Ловля и<br>передача<br>мяча в<br>парах в<br>движении.<br>Игра в<br>русскую<br>лапту.         | Уметь выпол<br>нять техниче<br>ские приёмы | Текущий |  |

|  |  |  |                           |  |   |         |  |  |
|--|--|--|---------------------------|--|---|---------|--|--|
|  |  |  |                           |  | парах в движении. Игра в русскую лапту. |         |  |  |
|  |  |  | Совершенствования         | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту. | Уметь выполнять технические приёмы      | Текущий |  |  |
|  |  |  | Совершенствования         | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту. | Уметь выполнять технические приёмы      | Текущий |  |  |
|  |  |  | Совершенствования         | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. Игра в русскую лапту. | Уметь выполнять технические приёмы      | Текущий |  |  |
|  |  |  | Изучение нового материала | Правила игры в русскую лапту   | Знать правила игры в русскую лапту      | Текущий |  |  |

|   |        |                               |                         |                           |  |                                    |         |  |
|---|--------|-------------------------------|-------------------------|---------------------------|--|------------------------------------|---------|--|
| 3 | Теория | Правила соревнований          |                         | Изучение нового материала | Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в русскую лапту. | Уметь выполнять беговые упражнения | Текущий |  |
| 4 | ОФП    | Развитие двигательных качеств | 84(с учетом всех часов) | Совершенствования         | Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в русскую лапту. | Уметь выполнять беговые упражнения | Текущий |  |
|   |        |                               |                         | Совершенствования         | Специально беговые упражнения. Пробегание отрезков 20, 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в русскую лапту. | Уметь выполнять беговые упражнения | Текущий |  |
|   |        |                               |                         | Совершенствования         | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости                                    | Уметь выполнять беговые упражнения | Текущий |  |

|  |  |  |                   |   |  |         |  |  |
|--|--|--|-------------------|---|--|---------|--|--|
|  |  |  |                   |   | на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40,60 м. Кросс 1000 м. Игра в русскую лапту. |         |  |  |
|  |  |  | Совершенствования | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в русскую лапту. | Уметь выполнять беговые упражнения   | Текущий |  |  |
|  |  |  | Совершенствования | Стартовые рывки с места. Повторные рывки  | Уметь выполнять беговые упражнения   | Текущий |  |  |

|  |  |  |              |   |  |         |  |  |
|--|--|--|--------------|---|--|---------|--|--|
|  |  |  |              |   | на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в русскую лапту. |         |  |  |
|  |  |  | Совершенство | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в русскую лапту. | Уметь выполнять беговые упражнения   | Текущий |  |  |
|  |  |  | Совершенство | Стартовые   | Уметь  | Текущий |  |  |

|   |                        |                        |                         |                           |   |                                    |         |  |
|---|------------------------|------------------------|-------------------------|---------------------------|---|------------------------------------|---------|--|
|   |                        |                        |                         | твования                  | е рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорение из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 1000 м. Игра в русскую лапту. | выполнять беговые упражнения       |         |  |
|   |                        |                        |                         | Изучение нового материала | Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра в русскую лапту.   | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
| 5 | Техническая подготовка | Техника ударов по мячу | 70(с учетом всех часов) | Совершенствования         | Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность: в определен   | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |

|  |  |  |  |                   |  |                                    |         |  |
|--|--|--|--|-------------------|--|------------------------------------|---------|--|
|  |  |  |  |                   | ную цель на поле.<br>Подача мяча.<br>Игра в русскую лапту.   |                                    |         |  |
|  |  |  |  | Совершенствования | Удары по мячу битой.<br>Удары с боку.<br>Удары на точность:<br>в определенную цель на поле.<br>Подача мяча.<br>Игра в русскую лапту. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|  |  |  |  | Совершенствования | Удары по мячу битой.<br>Удары с боку.<br>Удары на точность:<br>в определенную цель на поле.<br>Подача мяча.<br>Игра в русскую лапту. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|  |  |  |  | Совершенствования | Удары по мячу битой.<br>Удары с боку.<br>Удары на точность:<br>в определенную цель на поле.<br>Подача мяча.                          | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |

|  |  |  |                          |  |                                    |         |  |
|--|--|--|--------------------------|--|------------------------------------|---------|--|
|  |  |  |                          | Игра в русскую лапту.  |                                    |         |  |
|  |  |  | Совершенствования        | Удары по мячу битой.<br>Удары с боку.<br>Удары на точность:<br>в определенную цель на поле.<br>Подача мяча.<br>Игра в русскую лапту. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | Изучен. нового материала | Удары по мячу битой.<br>Удары с низу.<br>Подача мяча.<br>Игра в русскую лапту.   | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | Совершенствования        | Удары по мячу битой.<br>Удары с низу.<br>Подача мяча.<br>Игра в русскую лапту.   | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | Совершенствования        | Удары по мячу битой.<br>Удары с низу.<br>Подача мяча.<br>Игра в русскую лапту.   | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | Совершенствования        | Удары по мячу битой.   | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |

|  |  |  |                                |  |  |         |  |
|--|--|--|--------------------------------|--|--|---------|--|
|  |  |  |                                | Удары с<br>низу.<br>Подача<br>мяча.<br>Игра в<br>русскую<br>лапту.                               |  |         |  |
|  |  |  | Совершенс<br>твования          | Удары по<br>мячу<br>битой.<br>Удары с<br>низу.<br>Подача<br>мяча.<br>Игра в<br>русскую<br>лапту. | Уметь выпол<br>нять техниче<br>ские приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | Совершенс<br>твования          | Удары по<br>мячу<br>битой.<br>Удары с<br>низу.<br>Подача<br>мяча.<br>Игра в<br>русскую<br>лапту. | Уметь выпол<br>нять техниче<br>ские приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | Изучен.<br>нового<br>материала | Удары по<br>мячу<br>битой.<br>Удары с<br>верху.<br>Подача<br>мяча.<br>Игра в<br>мини<br>лапту.   | Уметь выпол<br>нять техниче<br>ские приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | Изучен.<br>нового<br>материала | Удары по<br>мячу<br>битой.<br>Удары с<br>верху.<br>Подача<br>мяча.<br>Игра в<br>мини<br>лапту.   | Уметь выпол<br>нять техниче<br>ские приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | Изучен.<br>нового<br>материала | Удары по<br>мячу<br>битой.<br>Удары с<br>верху.  | Уметь выпол<br>нять техниче<br>ские приёмы | Текущий |  |

|  |  |  |                          |  |   |                                    |         |  |
|--|--|--|--------------------------|--|---|------------------------------------|---------|--|
|  |  |  |                          | Подача мяча.<br>Игра мини-лапту.   | в |                                    |         |  |
|  |  |  | Изучен. нового материала | Удары по мячу битой.<br>Удары верху.<br>Подача мяча.<br>Игра мини-лапту. | с | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | Изучен. нового материала | Удары по мячу битой.<br>Удары верху.<br>Подача мяча.<br>Игра мини-лапту. | с | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | Совершенствования        | Удары по мячу битой.<br>Удары верху.<br>Подача мяча.<br>Игра мини-лапту. | с | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | Совершенствования        | Удары по мячу битой.<br>Удары верху.<br>Подача мяча.<br>Игра мини-лапту. | с | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | Совершенствования        | Удары по мячу битой.<br>Удары верху.<br>Подача мяча.                     | с | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |

|   |        |                               |  |                          |  |                                    |         |  |
|---|--------|-------------------------------|--|--------------------------|--|------------------------------------|---------|--|
|   |        |                               |  |                          | Игра в мини-лапту.   |                                    |         |  |
|   |        |                               |  | Совершенствования        | Удары по мячу битой. Удары сверху. Подача мяча. Игра в мини-лапту.                         | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|   |        |                               |  | Совершенствования        | Удары по мячу битой. Удары сверху. Подача мяча. Ускорение из различных исходных положений. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|   |        |                               |  | Изучен. нового материала | Правила игры в мини-лапту. Жесты судей   | Знать правила игры в мини-лапту    | Текущий |  |
| 6 | Теория | Правила соревнований          |  | Изучен. нового материала | Осаливание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.  |                                    | Текущий |  |
| 7 | ОФП    | Развитие двигательных качеств |  | Совершенствования        | Осаливание и самоосаливание. Финты   |                                    | Текущий |  |

|  |  |  |  |  |  |  |         |  |
|--|--|--|--|--|--|--|---------|--|
|  |  |  |  | Совершенство<br>вания                          | (обманны<br>е<br>движения)<br>при<br>осаливани<br>и. Игра в<br>мини-<br>лапту.   |  |         |  |
|  |  |  |  | Совершенство<br>вания                          | Осаливан<br>ие и<br>самоосали<br>вание.<br>Финты<br>(обманны<br>е<br>движения)<br>при<br>осаливани<br>и. Игра в<br>мини-<br>лапту. |  | Текущий |  |
|  |  |  |  | Совершенство<br>вания<br>Совершенство<br>вания | Осаливан<br>ие и<br>самоосали<br>вание.<br>Финты<br>(обманны<br>е<br>движения)<br>при<br>осаливани<br>и. Игра в<br>мини-<br>лапту. |  | Текущий |  |
|  |  |  |  | Совершенство<br>вания                          | Осаливан<br>ие и<br>самоосали<br>вание.<br>Финты<br>(обманны<br>е<br>движения)<br>при<br>осаливани<br>и. Игра в<br>мини-<br>лапту. |  | Текущий |  |
|  |  |  |  | Совершенство                                   | Осаливан<br>ие и   |  | Текущий |  |

|   |                        |                                      |  |                          |  |                                    |         |  |
|---|------------------------|--------------------------------------|--|--------------------------|--|------------------------------------|---------|--|
|   |                        |                                      |  | твования                 | самоосаливание.<br>Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.              |                                    |         |  |
|   |                        |                                      |  | Изучен. нового материала | Осаливание и самоосаливание.<br>Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
| 8 | Техническая подготовка | Осаливание финты (обманные движения) |  | Совершенствования        | Осаливание и самоосаливание.<br>Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|   |                        |                                      |  | Совершенствования        | Осаливание и самоосаливание.<br>Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту. | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|   |                        |                                      |  | Совершенствования        | Осаливание и   | Уметь выполнять техниче-           | Текущий |  |

|  |  |  |                          |  |   |            |  |  |
|--|--|--|--------------------------|--|---|------------|--|--|
|  |  |  |                          |  | самоосаливание.<br>Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту. | кие приёмы |  |  |
|  |  |  | Совершенствования        | Осаливание и самоосаливание.<br>Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.         | Уметь выполнять технические приёмы  | Текущий    |  |  |
|  |  |  | Совершенствования        | Осаливание и самоосаливание.<br>Финты (обманные движения) при осаливании. Игра в мини-лапту.         | Уметь выполнять технические приёмы  | Текущий    |  |  |
|  |  |  | Изучен. нового материала | Специальные беговые упражнения.<br>Челночный бег 3х10 м.<br>Ускорение из различных положений. Игра в | Уметь выполнять двигательные действия   | Текущий    |  |  |

|   |     |  |  |                   |  |                                |         |  |
|---|-----|--|--|-------------------|--|--------------------------------|---------|--|
|   |     |  |  |                   | мини-лапту.  |                                |         |  |
| 9 | СФП | Развитие специальных двигательных действий |  | Совершенствования | Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м. Ускорение из различных исходных положений. Игра в мини-лапту. | Уметь выполнять двиг. действия | Текущий |  |
|   |     |  |  | Совершенствования | Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м. Ускорение из различных исходных положений. Игра в мини-лапту. | Уметь выполнять двиг. действия | Текущий |  |
|   |     |  |  | Совершенствования | Специально-беговые упражнения. Челночный бег 3х10 м. Ускорение из различных исходных положений. Игра в мини-       | Уметь выполнять двиг. действия | Текущий |  |

|    |                                       |                   |  |              |   |  |         |  |
|----|---------------------------------------|-------------------|--|--------------|---|--|---------|--|
|    |                                       |                   |  |              | лапту.  |  |         |  |
|    |                                       |                   |  | Совершенство | Специаль<br>но-<br>беговые<br>упражнения.<br>Челночный бег 3<br>x10 м.<br>Ускорение из<br>различных<br>исходных<br>положений. Игра в<br>мини-<br>лапту. | Уметь<br>выполнять<br>двиг. действия                     | Текущий |  |
|    |                                       |                   |  | Совершенство | Специаль<br>но-<br>беговые<br>упражнения.<br>Челночный бег 3<br>x10 м.<br>Ускорение из<br>различных<br>исходных<br>положений. Игра в<br>мини-<br>лапту. | Уметь<br>выполнять<br>двиг. действия                     | Текущий |  |
|    |                                       |                   |  | Игра         | Совершенство<br>тактических и<br>технических<br>приёмов в<br>игре   | Уметь выпол-<br>нять тактиче-<br>ские действия<br>в игре | Текущий |  |
| 10 | Учебно-<br>трениро-<br>вочные<br>игры | Участие в<br>игре | 14(с<br>учет<br>ом<br>всех<br>часо<br>в) | Игра         | Совершенство<br>тактических и<br>технических<br>приёмов в<br>игре   | Уметь выпол-<br>нять тактиче-<br>ские действия<br>в игре | Текущий |  |

|    |                                     |  |  |                                |   |  |         |  |
|----|-------------------------------------|--|--|--------------------------------|---|--|---------|--|
|    |                                     |  |  | Игра                           | Совершенство<br>вание<br>тактическ<br>их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>игре    | Уметь выпол-<br>нять тактиче-<br>ские действия<br>в игре | Текущий |  |
|    |                                     |  |  | Игра                           | Совершенство<br>вание<br>тактическ<br>их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>игре    | Уметь выпол-<br>нять тактиче-<br>ские действия<br>в игре | Текущий |  |
|    |                                     |  |  | Игра                           | Совершенство<br>вание<br>тактическ<br>их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>игре    | Уметь выпол-<br>нять тактиче-<br>ские действия<br>в игре | Текущий |  |
|    |                                     |  |  | Игра                           | Совершенство<br>вание<br>тактическ<br>их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>игре    | Уметь выпол-<br>нять тактиче-<br>ские действия<br>в игре | Текущий |  |
|    |                                     |  |  | Изучен.<br>нового<br>материала | Индивиду<br>альные<br>действия<br>с мячом и<br>без мяча.<br>Игра в<br>мини-<br>лапту. | Уметь выпол-<br>нять тактиче-<br>ские действия           | Текущий |  |
| 11 | Такти-<br>ческая<br>подго-<br>товка | Индиви-<br>дуальные и<br>командные<br>действия | 26(с<br>учет<br>ом<br>всех<br>часо<br>в) | Совершенс<br>твования          | Индивиду<br>альные<br>действия<br>с мячом и<br>без мяча.<br>Игра в<br>мини-<br>лапту. | Уметь выпол-<br>нять тактиче-<br>ские действия           | Текущий |  |
|    |                                     |  |  | Совершенс<br>твования          | Индивиду<br>альные<br>действия  | Уметь выпол-<br>нять тактиче-<br>ские действия           | Текущий |  |

|  |  |  |                          |   |  |         |  |  |
|--|--|--|--------------------------|---|--|---------|--|--|
|  |  |  |                          |   | с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту. |         |  |  |
|  |  |  | Совершенствования        | Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.          | Уметь выполнять тактические действия   | Текущий |  |  |
|  |  |  | Совершенствования        | Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.          | Уметь выполнять тактические действия   | Текущий |  |  |
|  |  |  | Совершенствования        | Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.          | Уметь выполнять тактические действия   | Текущий |  |  |
|  |  |  | Совершенствования        | Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.          | Уметь выполнять тактические действия   | Текущий |  |  |
|  |  |  | Изучен. нового материала | Групповые и командные действия в защите и нападении. Игра в мини-лапту. | Уметь выполнять тактические действия   | Текущий |  |  |
|  |  |  | Совершенствования        | Групповые и командные   | Уметь выполнять тактические действия   | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |                   |  |                                      |         |  |
|--|--|--|--|-------------------|--|--------------------------------------|---------|--|
|  |  |  |  |                   | е действия в защите и нападении . Игра в мини-лапту.                     |                                      |         |  |
|  |  |  |  | Совершенствования | Групповые и командные действия в защите и нападении . Игра в мини-лапту. | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |  |
|  |  |  |  | Совершенствования | Групповые и командные действия в защите и нападении . Игра в мини-лапту. | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |  |
|  |  |  |  | Совершенствования | Групповые и командные действия в защите и нападении . Игра в мини-лапту. | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |  |
|  |  |  |  | Совершенствования | Групповые и командные действия в защите и нападении . Игра в мини-лапту. | Уметь выполнять тактические действия | Текущий |  |

|  |  |  |  |                                |   |   |         |  |
|--|--|--|--|--------------------------------|---|---|---------|--|
|  |  |  |  | Совершенство<br>вания          | Групповы<br>е и<br>командны<br>е<br>действия<br>в защите<br>и<br>нападении<br>. Игра в<br>мини-<br>лапту. | Уметь выпол-<br>нять тактиче-<br>ские действия                              | Текущий |  |
|  |  |  |  | Совершенство<br>вания          | Групповы<br>е и<br>командны<br>е<br>действия<br>в защите<br>и<br>нападении<br>. Игра в<br>мини-<br>лапту. | Уметь выпол-<br>нять тактиче-<br>ские действия                              | Текущий |  |
|  |  |  |  | Совершенство<br>вания          | Групповы<br>е и<br>командны<br>е<br>действия<br>в защите<br>и<br>нападении<br>. Игра в<br>мини-<br>лапту. | Уметь выпол-<br>нять тактиче-<br>ские действия                              | Текущий |  |
|  |  |  |  | Изучен.<br>нового<br>материала | Совершен<br>ствование<br>тактическ<br>их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>соревнова<br>ниях           | Уметь выпол-<br>нять технико-<br>тактические<br>действия в<br>соревнованиях | Текущий |  |
|  |  |  |  | Изучен.<br>нового<br>материала | Совершен<br>ствование<br>тактическ<br>их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>соревнова<br>ниях           | Уметь выпол-<br>нять технико-<br>тактические<br>действия в<br>соревнованиях | Текущий |  |

|    |                           |                |                         |                           |  |  |         |  |
|----|---------------------------|----------------|-------------------------|---------------------------|--|--|---------|--|
|    |                           |                |                         | Изучен. нового материала  | Совершенство тактических и технических приёмов в соревнованиях | Уметь выполнять технико-тактические действия в соревнованиях | Текущий |  |
|    |                           |                |                         | .Изучен. нового материала | Совершенство тактических и технических приёмов в игре          | Уметь выполнять технико-тактические действ. в игре           | Текущий |  |
| 12 | Учебно-тренировочные игры | Участие в игре | 14(с учетом всех часов) | Совершенство              | Совершенство тактических и технических приёмов в игре          | Уметь выполнять технико-тактические действ. в игре           | Текущий |  |
|    |                           |                |                         | Совершенство              | Совершенство тактических и технических приёмов в игре          | Уметь выполнять технико-тактические действ. в игре           | Текущий |  |
|    |                           |                |                         | Совершенство              | Совершенство тактических и технических приёмов в игре          | Уметь выполнять технико-тактические действ. в игре           | Текущий |  |
|    |                           |                |                         | Совершенство              | Совершенство тактических                                       | Уметь выполнять технико-тактические                          | Текущий |  |

|  |  |  |                       |  |  |                |  |  |
|--|--|--|-----------------------|--|--|----------------|--|--|
|  |  |  |                       |  | их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>игре                 | действ. в игре |  |  |
|  |  |  | Совершенство<br>вания | Совершенство<br>вание<br>тактическ<br>их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>игре | Уметь выпол<br>нять технико<br>тактические<br>действ. в игре | Текущий        |  |  |
|  |  |  | Совершенство<br>вания | Совершенство<br>вание<br>тактическ<br>их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>игре | Уметь выпол<br>нять технико<br>тактические<br>действ. в игре | Текущий        |  |  |
|  |  |  | Совершенство<br>вания | Совершенство<br>вание<br>тактическ<br>их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>игре | Уметь выпол<br>нять технико<br>тактические<br>действ. в игре | Текущий        |  |  |
|  |  |  | Совершенство<br>вания | Совершенство<br>вание<br>тактическ<br>их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>игре | Уметь выпол<br>нять технико<br>тактические<br>действ. в игре | Текущий        |  |  |
|  |  |  | Совершенство<br>вания | Совершенство<br>вание<br>тактическ<br>их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>игре | Уметь выпол<br>нять технико<br>тактические<br>действ. в игре | Текущий        |  |  |
|  |  |  | Совершенство<br>вания | Совершенство<br>вание<br>тактическ<br>их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>игре | Уметь выпол<br>нять технико<br>тактические<br>действ. в игре | Текущий        |  |  |

|  |  |  |  |              |   |   |         |  |
|--|--|--|--|--------------|---|---|---------|--|
|  |  |  |  |              | приёмов в игре  |   |         |  |
|  |  |  |  | Совершенство | Совершенство тактических и технических приёмов в игре | Уметь выполнять технико-тактические действия в игре | Текущий |  |
|  |  |  |  | Совершенство | Совершенство тактических и технических приёмов в игре | Уметь выполнять технико-тактические действия в игре | Текущий |  |
|  |  |  |  | Совершенство | Совершенство тактических и технических приёмов в игре | Уметь выполнять технико-тактические действия в игре | Текущий |  |
|  |  |  |  | Совершенство | Совершенство тактических и технических приёмов в игре | Уметь выполнять технико-тактические действия в игре | Текущий |  |
|  |  |  |  | Совершенство | Совершенство тактических и технических приёмов в игре | Уметь выполнять технико-тактические действия в игре | Текущий |  |
|  |  |  |  | Совершенство | Совершенство тактических и технических приёмов в игре | Уметь выполнять технико-тактические действия в игре | Текущий |  |

|    |     |  |  |                                |   |  |         |  |
|----|-----|--|--|--------------------------------|---|--|---------|--|
|    |     |  |  | Совершенство<br>вания          | Совершенство<br>вание<br>тактическ<br>их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>игре  | Уметь выпол-<br>нять технико-<br>тактические<br>действ. в игре | Текущий |  |
|    |     |  |  | Изучен.<br>нового<br>материала | Строевые<br>упражнен<br>ия.<br>Акробати<br>ческие<br>упражнен<br>ия.<br>Челночны<br>й бег 3x10<br>м.<br>Игра в<br>мини-<br>лапту. | Уметь<br>выполнять<br>двигательные<br>действия                 | Текущий |  |
| 13 | ОФП | Развитие<br>двигатель-<br>ных<br>качеств |  | Совершенство<br>вания          | Строевые<br>упражнен<br>ия.<br>Акробати<br>ческие<br>упражнен<br>ия.<br>Челночны<br>й бег 3x10<br>м.<br>Игра в<br>мини-<br>лапту. | Уметь<br>выполнять<br>двигательные<br>действия                 | Текущий |  |
|    |     |  |  | Совершенство<br>вания          | Строевые<br>упражнен<br>ия.<br>Акробати<br>ческие<br>упражнен<br>ия.<br>Челночны<br>й бег 3x10<br>м.<br>Игра в<br>мини-<br>лапту. | Уметь<br>выполнять<br>двигательные<br>действия                 | Текущий |  |
|    |     |  |  | Совершенство<br>вания          | Строевые<br>упражнен<br>ия.<br>Акробати   | Уметь<br>выполнять<br>двигательные<br>действия                 | Текущий |  |

|  |  |  |                           |   |   |         |  |  |
|--|--|--|---------------------------|---|---|---------|--|--|
|  |  |  |                           |   | ческие упражнения.<br>Челночный бег 3x10 м.<br>Игра в мини-лапту. |         |  |  |
|  |  |  | Совершенствования         | Строевые упражнения.<br>Акробатические упражнения.<br>Челночный бег 3x10 м.<br>Игра в мини-лапту.             | Уметь выполнять двигательные действия                             | Текущий |  |  |
|  |  |  | Совершенствования         | Строевые упражнения.<br>Акробатические упражнения.<br>Челночный бег 3x10 м.<br>Игра в мини-лапту.             | Уметь выполнять двигательные действия                             | Текущий |  |  |
|  |  |  | .Изучен. нового материала | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча.<br>Осаливание.<br>Игра русскую лапту | Уметь выполнять технические приёмы                                | Текущий |  |  |

|    |                                     |  |  |                       |  |  |         |  |
|----|-------------------------------------|--|--|-----------------------|--|--|---------|--|
| 14 | Техни-<br>ческая<br>подго-<br>товка | Ловля и<br>передача<br>мяча,<br>осаливание |  | Совершенство<br>вания | Ловля<br>мяча<br>одной и<br>двумя<br>руками в<br>сочетании<br>с<br>выполнен<br>ием<br>передачи<br>мяча.<br>Осаливан<br>ие.<br>Игра<br>русскую<br>лапту | Уметь выпол-<br>нить техниче-<br>ские приёмы | Текущий |  |
|    |                                     |  |  | Совершенство<br>вания | Ловля<br>мяча<br>одной и<br>двумя<br>руками в<br>сочетании<br>с<br>выполнен<br>ием<br>передачи<br>мяча.<br>Осаливан<br>ие.<br>Игра<br>русскую<br>лапту | Уметь выпол-<br>нить техниче-<br>ские приёмы | Текущий |  |
|    |                                     |  |  | Совершенство<br>вания | Ловля<br>мяча<br>одной и<br>двумя<br>руками в<br>сочетании<br>с<br>выполнен<br>ием<br>передачи<br>мяча.<br>Осаливан<br>ие.<br>Игра<br>русскую<br>лапту | Уметь выпол-<br>нить техниче-<br>ские приёмы | Текущий |  |
|    |                                     |  |  | Совершенство<br>вания | Ловля<br>мяча<br>одной и<br>двумя<br>руками в<br>сочетании<br>с<br>выполнен<br>ием<br>передачи<br>мяча.<br>Осаливан<br>ие.<br>Игра<br>русскую<br>лапту | Уметь выпол-<br>нить техниче-<br>ские приёмы | Текущий |  |

|  |  |  |                   |   |  |         |  |  |
|--|--|--|-------------------|---|--|---------|--|--|
|  |  |  |                   |   | руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра русскую лапту |         |  |  |
|  |  |  | Совершенствования | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра русскую лапту | Уметь выполнять технические приёмы   | Текущий |  |  |
|  |  |  | Совершенствования | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра русскую лапту | Уметь выполнять технические приёмы   | Текущий |  |  |
|  |  |  | Совершенствования | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением   | Уметь выполнять технические приёмы   | Текущий |  |  |

|  |  |  |  |                   |   |                                    |         |  |
|--|--|--|--|-------------------|---|------------------------------------|---------|--|
|  |  |  |  |                   | ием передачи мяча. Осаливание. Игра русскую лапту   |                                    |         |  |
|  |  |  |  | Совершенствования | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра русскую лапту | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|  |  |  |  | Совершенствования | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра русскую лапту | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|  |  |  |  | Совершенствования | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание                     | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |

|  |  |  |                       |  |  |         |  |
|--|--|--|-----------------------|--|--|---------|--|
|  |  |  |                       | ие.<br>Игра<br>русскую<br>лапту  |  |         |  |
|  |  |  | Совершенство<br>вания | Ловля<br>мяча<br>одной и<br>двумя<br>руками в<br>сочетании<br>с<br>выполнен<br>ием<br>передачи<br>мяча.<br>Осаливан<br>ие.<br>Игра<br>русскую<br>лапту | Уметь выпол<br>нять техниче<br>ские приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | Совершенство<br>вания | Ловля<br>мяча<br>одной и<br>двумя<br>руками в<br>сочетании<br>с<br>выполнен<br>ием<br>передачи<br>мяча.<br>Осаливан<br>ие.<br>Игра<br>русскую<br>лапту | Уметь выпол<br>нять техниче<br>ские приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | Совершенство<br>вания | Ловля<br>мяча<br>одной и<br>двумя<br>руками в<br>сочетании<br>с<br>выполнен<br>ием<br>передачи<br>мяча.<br>Осаливан<br>ие.<br>Игра<br>русскую<br>лапту | Уметь выпол<br>нять техниче<br>ские приёмы | Текущий |  |

|  |  |  |  |                                |  |                                    |         |  |
|--|--|--|--|--------------------------------|--|------------------------------------|---------|--|
|  |  |  |  | Совершенство<br>вания          | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра русскую лапту                                      | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|  |  |  |  | Совершенство<br>вания          | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра русскую лапту                                      | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|  |  |  |  | Изучен.<br>нового<br>материала | Удары по мячу битой. Удары с верху. Удар снизу. Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра русскую лапту | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |

|  |  |                            |  |                       |  |                                    |         |  |
|--|--|----------------------------|--|-----------------------|--|------------------------------------|---------|--|
|  |  | Удары по мячу, подача мяча |  | Совершенство<br>вания | Удары по мячу битой. Удары с верху. Удар снизу. Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра русскую лапту | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|  |  |                            |  | Совершенство<br>вания | Удары по мячу битой. Удары с верху. Удар снизу. Удары сбоку. Удары на точность: в определенную цель на поле. Подача мяча. Игра русскую лапту | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|  |  |                            |  | Совершенство<br>вания | Удары по мячу битой. Удары с верху. Удар снизу. Удары сбоку. Удары на точность: в  | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |

|  |  |  |                   |  |                                    |         |  |
|--|--|--|-------------------|--|------------------------------------|---------|--|
|  |  |  |                   | определенную цель на поле.<br>Подача мяча.<br>Игра русскую лапту   |                                    |         |  |
|  |  |  | Совершенствования | Удары по мячу битой.<br>Удары сверху.<br>Удар снизу.<br>Удары сбоку.<br>Удары на точность:<br>в определенную цель на поле.<br>Подача мяча.<br>Игра русскую лапту | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | Совершенствования | Удары по мячу битой.<br>Удары сверху.<br>Удар снизу.<br>Удары сбоку.<br>Удары на точность:<br>в определенную цель на поле.<br>Подача мяча.<br>Игра русскую лапту | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |
|  |  |  | Совершенствования | Удары по мячу битой.<br>Удары с  | Уметь выполнять технические приёмы | Текущий |  |

|  |  |  |                             |  |   |         |  |  |
|--|--|--|-----------------------------|--|---|---------|--|--|
|  |  |  |                             |  | <p>верху.<br/>Удар<br/>снизу.<br/>Удары<br/>сбоку.<br/>Удары на<br/>точность:<br/>в<br/>определен<br/>ную цель<br/>на поле.<br/>Подача<br/>мяча.<br/>Игра<br/>русскую<br/>лапту</p> |         |  |  |
|  |  |  | Совер-<br>шенствова-<br>ния | <p>Удары по<br/>мячу<br/>битой.<br/>Удары с<br/>верху.<br/>Удар<br/>снизу.<br/>Удары<br/>сбоку.<br/>Удары на<br/>точность:<br/>в<br/>определен<br/>ную цель<br/>на поле.<br/>Подача<br/>мяча.<br/>Игра<br/>русскую<br/>лапту</p> | Уметь выпол-<br>нять техниче-<br>ские приёмы  | Текущий |  |  |
|  |  |  | Совер-<br>шенствова-<br>ния | <p>Удары по<br/>мячу<br/>битой.<br/>Удары с<br/>верху.<br/>Удар<br/>снизу.<br/>Удары<br/>сбоку.<br/>Удары на<br/>точность:<br/>в<br/>определен<br/>ную цель<br/>на поле.<br/>Подача</p>  | Уметь выпол-<br>нять техниче-<br>ские приёмы  | Текущий |  |  |

|    |                                      |                   |                                |  |  |         |  |
|----|--------------------------------------|-------------------|--------------------------------|--|--|---------|--|
|    |                                      |                   |                                | мяча.<br>Игра<br>русскую<br>лапту  |  |         |  |
|    |                                      |                   | Совер-<br>шенствова-<br>ния    | Удары по<br>мячу<br>битой.<br>Удары с<br>верху.<br>Удар<br>снизу.<br>Удары<br>сбоку.<br>Удары на<br>точность:<br>в<br>определен<br>ную цель<br>на поле.<br>Подача<br>мяча.<br>Игра<br>русскую<br>лапту | Уметь выпол-<br>нять техниче-<br>ские приёмы                   | Текущий |  |
|    |                                      |                   | Изучен.<br>нового<br>материала | Совершен<br>ствование<br>тактическ<br>их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>игре   | Уметь выпол-<br>нять технико-<br>тактические<br>действ. в игре | Текущий |  |
| 15 | Учебно-<br>трениро<br>вочные<br>игры | Участие в<br>игре | .Совер-<br>шенствова-<br>ния   | Совершен<br>ствование<br>тактическ<br>их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>игре   | Уметь выпол-<br>нять технико-<br>тактические<br>действ. в игре | Текущий |  |
|    |                                      |                   | Совер-<br>шенствова-<br>ния    | Совершен<br>ствование<br>тактическ<br>их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>игре   | Уметь выпол-<br>нять технико-<br>тактические<br>действ. в игре | Текущий |  |
|    |                                      |                   | Совер-                         | Совершен   | Уметь выпол-   | Текущий |  |

|    |                                   |                   |  |                                |   |   |         |  |
|----|-----------------------------------|-------------------|--|--------------------------------|---|---|---------|--|
|    |                                   |                   |  | шенствова-<br>ния              | ствование<br>тактическ<br>их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>игре                          | нять технико-<br>тактические<br>действ. в игре                              |         |  |
|    |                                   |                   |  | Изучен.<br>нового<br>материала | Совершен<br>ствование<br>тактическ<br>их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>соревнова<br>ниях | Уметь выпол-<br>нять технико-<br>тактические<br>действия в<br>соревнованиях | Текущий |  |
| 16 | Участие<br>в<br>соревно<br>ваниях | Соревнова-<br>ния |  | Совер-<br>шенствова-<br>ния    | Совершен<br>ствование<br>тактическ<br>их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>соревнова<br>ниях | Уметь выпол-<br>нять технико-<br>тактические<br>действия в<br>соревнованиях | Текущий |  |
|    |                                   |                   |  | Совер-<br>шенствова-<br>ния    | Совершен<br>ствование<br>тактическ<br>их и<br>техническ<br>их<br>приёмов в<br>соревнова<br>ниях | Уметь выпол-<br>нять технико-<br>тактические<br>действия в<br>соревнованиях | Текущий |  |
|    |                                   |                   |  |                                |   |   |         |  |

**Условия выполнения  
рейтинговых испытаний  
в закрытых помещениях по лапте**

**1. Защита.**

*Броски мяча снизу в стену с 3 м.* В трех метрах от стены проводится линия. Участник становится за линией в исходном положении – в наклоне вперед с мячом в руке. По звуковому сигналу начинает выполнять броски снизу с ловлей отскочившего от стены мяча. В случаях, если мяч не пойман, быстро его подбирает и продолжает выполнять упражнение. Наступать на линию запрещается (броски с линии не засчитываются). По истечении 30-ти секунд судья подает звуковой сигнал. Фиксируется количество выполненных бросков до финального сигнала. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

*Броски мяча в стену с 6 м.* В шести метрах от стены проводится линия, за которой становится участник с мячом. По звуковому сигналу начинает выполнять броски с ловлей отскочившего от стены мяча. В случаях, если мяч не пойман, быстро его подбирает и продолжает выполнять упражнение. Наступать на линию запрещается (броски с линии не засчитываются). Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для броска в стену необходимо вернуться в исходное положение. По истечении 30-ти секунд судья подает звуковой сигнал. Фиксируется количество выполненных бросков до финального сигнала. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

*Передачи и ловля мяча в парах на расстоянии 18 м.* Проводится две линии на расстоянии 18 метров друг от друга, за которыми находятся два участника. По звуковому сигналу участники начинают выполнять передачи друг другу. Допускается ловля и подбор мяча ближе линии, но для передачи необходимо вернуться в исходное положение. Время фиксируется после ловли 10-й передачи или фиксируется количество пойманных передач до потери мяча. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

*Броски в цель с подбора мяча после перемещения с 10 м.* На стене в шести метрах друг от друга крепятся два обруча (диаметр – 1 м) на высоте одного метра от пола. Напротив обручей на расстоянии 10-ти метров от стены лежат 10 мячей (по 5 напротив каждого обруча). Участник становится у мячей и по звуковому сигналу бежит к следующим мячам, подбирает мяч и выполняет бросок в обруч, возвращается, подбирает второй мяч, выполняет бросок в обруч и т.д., пока не выполнит броски всех мячей. Время фиксируется по касанию последнего мяча о стену. За каждый промах добавляется по 2 секунды. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

*Броски мяча в обе стены в центре зала (24x12).* Участник с мячом становится в центре зала. По звуковому сигналу начинает выполнять броски поочередно в каждую стену. В случаях, если мяч не пойман, участник продолжает выполнять броски с места, где подберет мяч. Бегать с мячом запрещается. Время фиксируется в момент ловли или подбора мяча после 10-го броска. За каждый не пойманный мяч добавляется по 0,5 секунды. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

**2. Нападение.**

*Подбрасывание мяча.* На площадке чертится круг диаметром 50 см и внутри него – диаметром 25 см. Дается 10 подбрасываний мяча на высоту не ниже 2-х метров. За попадание или касание внутреннего круга дается 2 очка, внешнего круга – 1 очко, за промах – 0 очков. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

*Челночный бег 4x15м.* На площадке чертится две линии в 15 м друг от друга. Между линиями ставятся три конуса – один по середине, а два других в 3-х метрах от линий. Участник становится перед линией. По звуковому сигналу начинает бег «змейкой», обратно бежит к среднему конусу и обегает его вокруг, продолжает бег в этом же направлении к стартовой линии, затем повторяет это упражнение еще раз. При перебежке ноги участника

должны касаться места за линией. Время фиксируется при завершении четвертой перебежки. Дается две попытки – лучшая попытка идет в зачет.

*Удар битой сверху.* Выполняется 10 ударов (на каждый удар дается 2 попытки) с 10-ти метров в стену, на которой обозначен шестиметровый сектор. За попадание в сектор с первой попытки дается 2 очка, со второй попытки – 1 очко, за промах – 0 очков.

*Удар битой снизу.* Выполняется 10 ударов (на каждый удар дается 2 попытки) в потолок, где обозначен шестиметровый сектор. За попадание в сектор с первой попытки дается 2 очка, со второй попытки – 1 очко, за промах – 0 очков.

*Удар битой сбоку.* Выполняется 10 ударов (на каждый удар дается 2 попытки) с 9-ти метров в стену, необходимо попасть в стену выше линии, которая начерчена на высоте 3-х метров от пола. За попадание в сектор с первой попытки дается 2 очка, со второй попытки – 1 очко, за промах – 0 очков.

## ЛИТЕРАТУРА

### Основная

1. Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г., Костарев А.Ю. Русская лапта в школе: Учебно-методическое пособие. – Уфа: БГПУ, 2000 - 94с.
2. Русская лапта. Правила соревнований. - М.: Советский спорт, 2008 - 36с.
3. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004 - 80с.
4. Щемелинин В.И., Гусев Л.Г. Лапта. Развитие двигательных качеств в игре «лапта». – Уфа: Изд-во БГПИ, 1994 - 35с.

### Дополнительная

1. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. – М.: ФиС, 1988 - 208с.
2. Бура О.Е., Горбунов В.В. Русская удалая лапта. - М.: ФиС, 1961 - 40с.
3. Григорьев В.М. Играйте в лапту. – М.: ФиС, 1988 - 32с.
4. Пискарев А.Н. Национальные виды спорта. – М.: Советская Россия, 1976 - 78с.
5. Смолин Ю.Н. Лапта: В помощь инструктору и тренеру. – М.: Советская Россия, 1961 - 56с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 646116746743375933883833707902081325236681597567

Владелец Сапегина Ольга Витальевна

Действителен с 28.02.2023 по 28.02.2024