

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 44 г.Томска (МАОУ СОШ № 44 г.Томска)
634021, г.Томск, ул. Алтайская, 120/1, тел/факс (83822)45-06-58
mailto: school44@education70.ru
ИНН 7017024796 КПП 701701001 ОГРН 1037000083878

РАССМОТРЕНА
на заседании МО
Протокол № 1
от 28.08. 2024 г.

СОГЛАСОВАНА
на заседании МС
Протокол № 1
от 29.08. 2024 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом директора
МАОУ СОШ № 44 г. Томска
А.Г. Расторгуевой

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Русская лапта»

5-8 класс

Составил:
Шавыкин Д.С.
учитель физической культуры

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Русская лапта» разработана в соответствии с требованиями Федерального закона Российской Федерации.

Цель заключается в использовании спорта и физкультуры для укрепления здоровья, воспитания гражданственности и патриотизма, гармоничного и всестороннего развития, улучшения качества жизни населения России. Таким образом, целью рабочей программы внеурочной деятельности является формирование разносторонней физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и сохранения здоровья через привлечение к занятию спортом «Русская лапта».

Достижение цели осуществляется в ходе решения следующих задач:

- Увеличение количества учащихся, регулярно занимающихся спортом;
- Увеличение уровня физической подготовленности учащихся;
- Формирование у учащихся осознанных потребностей в систематических занятиях физической культурой и спортом, физическом самосовершенствовании, ведению здорового образа жизни;
- Овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека;
- Соблюдение рекомендаций к недельному двигательному режиму;
- Повышение информированности учащихся о способах, средствах, формах организации самостоятельных занятий;
- Развитие детского и детско-юношеского спорта в образовательной организации;
- Подготовка команд образовательной организации для выступления на соревнованиях «Русская лапта».

«Русская лапта» является составной частью средней образовательной программы. Срок реализации – 4 года, адресована программа для учащихся 5-8 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю продолжительностью 40 мин. Всего 34 часа в год в 5-8 классах. Занятия проводятся в виде тренировочных занятий.

I. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ 5-6 класс

1. Вводное занятие.

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

2. Теоретическая подготовка.

Теория:

1. Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Из истории развития русской лапты.
2. Сведения о строении и функциях организма человека.
3. Влияние физических упражнений на организм человека.
4. Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.
5. Правила игры в русскую лапту. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры.

3. Общая физическая подготовка.

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

Практика:

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

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

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

4. Специальная физическая подготовка.

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

Практика:

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

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

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

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

5. Техническая и тактическая подготовка.

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

Практика:

- Формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча: В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;
- В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;
- В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10м;

- то же на расстоянии 15-20м;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменной мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость.

Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

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

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

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

6. Контрольные игры и соревнования.

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

Практика: Участие в школьных и в товарищеских играх.

7. Контрольно-переводные испытания.

Теория: Анализ физического развития занимающихся.

Учет полученных результатов для индивидуализации подготовки на следующем этапе обучения.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

класс

1. Вводное занятие. Теоретическая подготовка.

Теория:

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

2. Правила игры в русскую лапту. Судейская терминология.
3. Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в русскую лапту в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в русскую лапту в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.
4. Развитие русской лапты в России.

Практика: Оздоровительная и прикладная направленность русской лапты.

2. Общая физическая подготовка

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

Практика:

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

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

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

3. Специальная физическая подготовка

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

Практика:

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

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

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

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

4. Техническая подготовка

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

Практика:

4.1. Техника и тактика нападения

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

– В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;

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

4.2. Техника и тактика защиты

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

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

5. Интегральная подготовка.

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

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

6. Контрольные игры и соревнования.

Теория: Анализ игровых ситуаций. Педагогическая поддержка.

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

7. Контрольные испытания.

Теория: Анализ результатов. Рекомендации.

Практика: Сдача контрольных нормативов.

Формы и виды организации внеурочной деятельности

Виды ВУД	Уровни воспитательных результатов		
	I	II	III
	Приобретение школьником новых социальных знаний	Развитие позитивных отношений школьника к базовым общественным ценностям	Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
Формы достижения воспитательных результатов			
Спортивно-оздоровительная деятельность	-беседы о ЗОЖ; - оздоровительные процедуры; -физкультурные и спортивные занятия; -спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.). организуемые педагогом.	- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД.	-спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей; - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, показательные выступления, мастер-классы, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме.

Форма проведения: секция

Формы организации работы с детьми:

- групповые учебно-тренировочные занятия.
- групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- восстановительные мероприятия.
- участие в соревнованиях.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие **личностные результаты**:

- готовность проявлять интерес к истории и развитию физической культуры и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов-олимпийцев;
- готовность отстаивать символы Российской Федерации во время спортивных соревнований, уважать традиции и принципы современных Олимпийских игр и олимпийского движения;

- готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга;
- готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий физической культурой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий физической культурой и спортом;
- стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;
- готовность организовывать и проводить занятия физической культурой и спортом на основе научных представлений о закономерностях физического развития и физической подготовленности с учётом самостоятельных наблюдений за изменением их показателей;
- осознание здоровья как базовой ценности человека, признание объективной необходимости в его укреплении и длительном сохранении посредством занятий физической культурой и спортом;
- осознание необходимости ведения здорового образа жизни как средства профилактики пагубного влияния вредных привычек на физическое, психическое и социальное здоровье человека;
- способность адаптироваться к стрессовым ситуациям, осуществлять профилактические мероприятия по регулированию эмоциональных напряжений, активному восстановлению организма после значительных умственных и физических нагрузок;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы универсальные познавательные учебные действия, универсальные коммуникативные учебные действия, универсальные регулятивные учебные действия.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные познавательные учебные действия:**

- проводить сравнение соревновательных упражнений Олимпийских игр древности и современных Олимпийских игр, выявлять их общность и различия;
- осмысливать Олимпийскую хартию как основополагающий документ современного олимпийского движения, приводить примеры её гуманистической направленности;
- анализировать влияние занятий физической культурой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;
- характеризовать туристские походы как форму активного отдыха, выявлять их целевое предназначение в сохранении и укреплении здоровья, руководствоваться требованиями техники безопасности во время передвижения по маршруту и организации бивуака;

- устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
- устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные коммуникативные учебные действия:**

- выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий физической и технической подготовкой;
- вести наблюдения за развитием физических качеств, сравнивать их показатели с данными возрастно-половых стандартов, составлять планы занятий на основе определённых правил и регулировать нагрузку по частоте пульса и внешним признакам утомления;
- изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

У обучающегося будут сформированы следующие **универсальные регулятивные учебные действия:**

- составлять и выполнять индивидуальные комплексы физических упражнений с разной функциональной направленностью, выявлять особенности их воздействия на состояние организма, развитие его резервных возможностей с помощью процедур контроля и функциональных проб;
- составлять и выполнять акробатические и гимнастические комплексы упражнений, самостоятельно разучивать сложно-координированные упражнения на спортивных снарядах;
- активно взаимодействовать в условиях учебной и игровой деятельности, ориентироваться на указания учителя и правила игры при возникновении конфликтных и нестандартных ситуаций, признавать своё право и право других на ошибку, право на её совместное исправление;
- разучивать и выполнять технические действия в игровых видах спорта, активно взаимодействуют при совместных тактических действиях в защите и нападении, терпимо относится к ошибкам игроков своей команды и команды соперников;
- организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу курса внеурочной деятельности обучающийся научится:

- выполнять требования безопасности на уроках физической культуры, на самостоятельных занятиях физическими упражнениями в условиях активного отдыха и досуга;

- проводить измерение индивидуальной осанки и сравнивать её показатели со стандартами, составлять комплексы упражнений по коррекции и профилактике её нарушения, планировать их выполнение в режиме дня;
- осуществлять профилактику утомления во время учебной деятельности, выполнять комплексы упражнений физкультминуток, дыхательной и зрительной гимнастики;
- выполнять комплексы упражнений оздоровительной физической культуры на развитие гибкости, координации и формирование телосложения;
- учащиеся познакомятся с историей возникновения русской лапты;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в русскую лапту,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получают возможность научиться:

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

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 – 6 классы

№ п/ п	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
1	Вводное занятие	1	
2	Теоретическая подготовка	В процессе занятий	
3	Общая физическая подготовка (ОФП):		
	Акробатические упражнения		
	Легкоатлетические упражнения		
	Подвижные игры		
4	Специальная физическая подготовка (СФП):		
	4 упражнения	4	
	4.2 Упражнения по овладению техникой игры		
	4.3 Упражнения по формированию тактических приемов игры	3	
	4		
5	Техническая и тактическая подготовка (ТПП)		
6	Контрольные игры и соревнования		
7	Итоговое занятие. Контрольные испытания		
	Итого:		

7-8 классы

№ п/п	Наименование тем	Количество часов	ЭОР
	Вводное занятие. Теоретическая подготовка		
2	Общая физическая подготовка(ОФП):		
	2.1.Легкоатлетическиеупражнения		
	2.2.Акробатическиеупражнения		
	2.3. Подвижные игры		
3	Специальная физическая подготовка (СФП):		
	3.1. Специальные подготовительные физические упражнения		
	3.2.Упражнения по овладению техникой игры		
	3.3. Упражнения по формированию тактических приемов игры		
	3.4. Специальные подготовительные игры		
4	Техническая и тактическая подготовка (ТПП):		
	4.1.Техникаи тактика нападения		
	4.2. Техника и тактика защиты		
5	Интегральная подготовка.		
6	Контрольные игры и соревнования		
7	Итоговое занятие. Контрольные испытания		
	Итого:		

Календарно-тематическое планирование
Русская лапта, 5-6 класс (34 ч)

№ п/п	Тема	Кол. часов	ЭОР
	Инструктаж по ТБ. История развития русской лапты. Ловля и передача мяча.		resh.edu.ru
	Правила игры в лапту		resh.edu.ru
	Как держать биту. ОРУ		resh.edu.ru
	Передача мяча на точность		resh.edu.ru
	Передача мяча на дальность		resh.edu.ru
	Ловля, передачи мяча в движении в тройках		resh.edu.ru
7	Ловля мяча в движении от земли		resh.edu.ru
8	Ловля мяча в движении от земли		resh.edu.ru
9	ОФП с набивным мячами		resh.edu.ru
10	Эстафеты с элементами русской лапты		resh.edu.ru
11	Беговые упражнения. Передачи мяча снизу		resh.edu.ru
	ОРУ в движение Осаливание и борьба за мяч		resh.edu.ru
	Смена команд без осаливания		resh.edu.ru
	ОРУ. Ловля и передача мяча		resh.edu.ru
	Игра в поле. Бьющие игроки		resh.edu.ru
	Осаливание и борьба за «город»		resh.edu.ru
	ОФП с предметами, с мячами		resh.edu.ru
	Развитие скоростно-силовых способностей		resh.edu.ru
	Ловля и передача мяча на дальность		resh.edu.ru

	Ловля и передача мяча в цель		resh.edu.ru
	Ловля и передача мяча от удара от пола		resh.edu.ru
	Передачи мяча на короткие дистанции	1	resh.edu.ru
	ОФП с набивными мячами		resh.edu.ru
	Игровой день		resh.edu.ru
	Игра в нападении. Челночный бег		resh.edu.ru
	Развитие скоростных способностей		resh.edu.ru
	Игра в защите с осаливанием		resh.edu.ru
	Развитие координационных способностей		resh.edu.ru
	Подача мяча в цель		resh.edu.ru
	Упражнения на силу мышц ног		resh.edu.ru
	Подача мяча в цель, на дальность		resh.edu.ru
	Упражнения на силу мышц рук		resh.edu.ru
	Развитие скоростно-силовых способностей		resh.edu.ru
	Игровой день. Контрольные испытания.		resh.edu.ru

Календарно-тематическое планирование 1

Русская лапта, 7-8 класс (34 ч)

№ п/п	Тема	Кол. часов	ЭОР
	Инструктаж по ТБ. История развития русской лапты.		resh.edu.ru
	Передача мяча на дальность. Упражнения на силу мышц ног.		resh.edu.ru
	«Пятнашки» - игра от пола		resh.edu.ru
	Упражнения на силу мышц рук		resh.edu.ru
	Двухсторонняя игра, разбор ошибок		resh.edu.ru
	Развитие координационных способностей		resh.edu.ru
	Смена команды после осаливания		resh.edu.ru
	Развитие силовых способностей		resh.edu.ru
	Передачи мяча в парах, в тройках, защита мяча		resh.edu.ru
	ОФП с предметами		resh.edu.ru

	Игровой день		resh.edu.ru
	Передачи мяча снизу в цель		resh.edu.ru
	Подачи мяча снизу в цель		resh.edu.ru
	Подачи мяча с боку в цель		resh.edu.ru
	Подачи мяча сверху в цель		resh.edu.ru
	Эстафеты с теннисными мячами		resh.edu.ru
	Развитие скоростно-силовых способностей		resh.edu.ru
	Передачи мяча в парах в цель		resh.edu.ru
	ОФП Развитие силовых способностей		resh.edu.ru
	Игровой день		resh.edu.ru
	Развитие координационных способностей		resh.edu.ru
	Беговые упражнения. Игра «Пятнашки»		resh.edu.ru
	Эстафеты с элементами русской лапты		resh.edu.ru
	Игра в нападении без подачи		resh.edu.ru
	Игра в защите в «доме»		resh.edu.ru
	Работа с битой. Выбрасывание		resh.edu.ru
	Работа с битой. Выбрасывание		resh.edu.ru
	Развитие силовых способностей		resh.edu.ru
	Осаливание биты в «доме». Игра		resh.edu.ru
	ОРУ с теннисными мячами. Игра		resh.edu.ru
	ОФП. Развитие силовых способностей		resh.edu.ru
	Эстафеты с элементами русской лапты		resh.edu.ru
	Игровой день.		resh.edu.ru
	Итоговое занятие. Контрольные испытания		resh.edu.ru