Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Северотатарская средняя общеобразовательная школа
Татарского муниципального округа Новосибирской области

Принято на педагогическом совете
Протокол № 1 от 28.08.2026 г.

Утверждено
Приказ № 139 от 28.08.2026 года

Директор _____ Томилова Н.А.

# ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

# «ЛАПТА»

8 класс

2026 г.

# Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Лапта » для учащихся 8-х классов составлена на основе Требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте основного общего образования (Приказ Минпросвещения России от 31.05.2021 г. № 287, зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 05.07.2021 г., рег. номер – 64101) (далее – ФГОС ООО), ФОП ООО, а также с учетом рабочей программы воспитания МБОУ Северотатарской СОШ.

Данная программа разработана для реализации в основной школе. Темы и разделы выбраны с учетом имеющейся материальной базы и местных климатических условий. Она предусматривает проведение теоретических занятий по каждому разделу, изучение и дальнейшее совершенствование специальных движений на практических занятиях.

При создании рабочей программы учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни. В рабочей программе нашли свои отражения объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития российского общества, условия деятельности образовательных организаций, возросшие требования родителей, учителей и методистов к совершенствованию содержания школьного образования, внедрению новых методик и технологий в учебно-воспитательный процесс.

Место курса внеурочной деятельности «Лапта» в системе школьного образования характеризуется богатством содержания и разнообразием физических упражнений. Большое количество беговых упражнений позволяет каждому молодому человеку, имеющему удовлетворительное общее физическое развитие. Упражнения и соревнования в ходе игры Лапта, позволяют проявлять и доводить до совершенства разнообразные необходимые молодому организму качества: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость, внимание, настойчивость, самообладание и др.

Программа рассчитана на 34 учебных часа для 8 -х классов

**Цель программы:**

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать Лапту для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

**Задачи:**

- формирование жизненно важных, в том числе спортивных двигательных навыков и умений, культуры движений; приобретение базовых знаний научно-практического характера по Лапте;
- сохранение и укрепление здоровья, в том числе закаливание организма; оптимальное развитие физических качеств и двигательных способностей; повышение функциональных

возможностей организма, формирование навыков здорового и безопасного образа жизни, умений саморегуляции средствами Лапты;

- содействие развитию психомоторных функций; формирование морально – волевых качеств, духовно-нравственнойкультуры на основе национальныхценностей, а также на диалоге культур;
- обеспечение интеллектуального, морального, социокультурного, эстетического и физического развития личности обучающегося;
- развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к предмету «Лапта».

## Учет рабочей программы воспитания

Реализация учителями воспитательного потенциала занятия предполагает следующее:

-установление доверительных отношений между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на занятии информации, активизации познавательной деятельности;

-побуждение обучающихся соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

-привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организация их работы с получаемой на занятии социально значимой информацией — инициирование ее обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

-использование воспитательных возможностей содержания занятия через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

-применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся; ролевых игр, дидактического театра, где полученные на уроке знания обыгрываются в конкретных ситуациях; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат командной работе и взаимодействию с другими детьми;

-включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию

обучающихся к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время занятия;

-организация шефства мотивированных и эрудированных обучающихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего им социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

-формирование нравственного отношения к труду;

-развитие таких ценных качеств личности, как: настойчивость и целеустремленность, творческая активность и самостоятельность, ответственность и трудолюбие, дисциплина и критичность мышления, способность аргументировать свои взгляды и убеждения, развитию волевых усилий, концентрации внимания, логичности, развитого воображения;

-формирование у обучающихся культуры здорового и безопасного образа жизни;

-оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни;

- побуждать обучающихся соблюдать на уроке принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

-организовывать работу обучающихся с социально значимой информацией по поводу получаемой на уроке социально значимой информации – обсуждать, высказывать мнение;

-формирование понимания влияния физических упражнений на физическое развитие и физическую подготовленность;

-формировать знания о значении страховки и выполнять страховку и самостраховку во время занятий;

-реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе восприятия элементов действительности.

# Содержание курса внеурочной деятельности

**Раздел 1.Знание о физкультурно-оздоровительной деятельности.**

Вводное занятие. Правила поведения и режим работы. Значение беговых упражнений для подготовки к трудовой деятельности, к защите Родины.

**Раздел 2.История развития Лапты.**

***История развития Лапты как вид спорта.*** Возникновение метательных и беговых упражнений. Лапта как наиболее доступный для любого возраста вид спорта, имеющий прикладное значение.

***Гигиена спортсмена и закаливание.*** Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, гигиена одежды, обуви и мест занятий

**Раздел 3. Теоретические знания по технике безопасности при игре в Лапту.** ***Места занятий, их оборудование и подготовка.*** Ознакомление с местами занятий Лапты. Оборудование и инвентарь, одежда и обувь для занятий и соревнований.

***Техника безопасности во время занятий Лаптой.*** Правила пользования спортивным инвентарем, одеждой и обувью. Дисциплина – основа безопасности во время занятий Лаптой. Возможные травмы и их предупреждения.

***Ознакомление с правилами соревнований.*** Судейство соревнований в отдельных видах, в метании меча, бег, отбивание мяча.

**Раздел 4. Практические занятия.**

**1.Отбивание мяча.** ***Общая физическая подготовка.***

- упражнения для развития силы: подтягивания, отжимания от пола, отжимания на брусьях, Лазанье по канату,
- общеразвивающие упражнения;
- Метательные упражнения: Метание теннисного мяча, метание утяжеленного мяча, работа с набивным мячом;
- силовые упражнения: упражнения с отягощением для рук и для ног;
- гимнастические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза;

**2. Изучение техники бега на короткие дистанции** (ознакомление с техникой, изучение техники бега по прямой, изучение техники высокого старта, выполнение стартовых положений, поворотные выходы со старта без сигнала и по сигналу.

**Раздел 5. Теоретические знания по технике игры в Лапту как вид спорта.**

**1.Общие основы техники отбивания мяча**. Техники отбивания мяча битой.

**Раздел 6. Практические занятия**

**1. Обучение технике бега и отбивания мяча** (Отбивание мяча и командная работа).

**2.ОФП. -** упражнения с предметами: со скакалками и мячами.

-упражнения на гимнастических снарядах.

-подвижные игры и эстафеты.

**3. Беговая подготовка** (Бег на короткие дистанции 60-100 м. Бег на короткие дистанции 30-50 м. Бег с ускорением. Бег в медленном темпе (2-2,5 мин). Стартовый разгон. Челночный бег 3 х 10м и 6 х 10 м. Повторный бег 2х60 м.

**4.Метание мяча.** Метание мяча в горизонтальную цель. (ознакомление с техникой, изучение движений ног и таза, изучение работы рук в сочетании с движениями ног).

## 1.Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### 1.1 Личностные планируемые результаты

Готовность проявлять интерес к истории и развитию Лапты и спорта в Российской Федерации, гордиться победами выдающихся отечественных спортсменов;

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 Лаптой и спортом;

готовность оценивать своё поведение и поступки во время проведения совместных занятий лаптой, участия в спортивных мероприятиях и соревнованиях;

готовность оказывать первую медицинскую помощь при травмах и ушибах, соблюдать правила техники безопасности во время совместных занятий Лаптой и спортом;

стремление к физическому совершенствованию, формированию культуры движения и телосложения, самовыражению в избранном виде спорта;

готовность организовывать и проводить занятия Лаптой 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 лаптой 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;

готовность соблюдать правила безопасности во время занятий лаптой и спортом, проводить гигиенические и профилактические мероприятия по организации мест занятий, выбору спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

освоение опыта взаимодействия со сверстниками, форм общения и поведения при выполнении учебных заданий, игровой и соревновательной деятельности;

повышение компетентности в организации самостоятельных занятий лаптой, планировании их содержания и направленности в зависимости от индивидуальных интересов и потребностей;

формирование представлений об основных понятиях и терминах физического воспитания и спортивной тренировки, умений руководствоваться ими в познавательной и практической деятельности, общении со сверстниками, публичных выступлениях и дискуссиях.

### 1.2 Метапредметные планируемые результаты

*Универсальные познавательные действия:*

анализировать влияние занятий лаптой и спортом на воспитание положительных качеств личности, устанавливать возможность профилактики вредных привычек;

устанавливать причинно-следственную связь между планированием режима дня и изменениями показателей работоспособности;

устанавливать связь негативного влияния нарушения осанки на состояние здоровья и выявлять причины нарушений, измерять индивидуальную форму и составлять комплексы упражнений по профилактике и коррекции выявляемых нарушений;

устанавливать причинно-следственную связь между уровнем развития физических качеств, состоянием здоровья и функциональными возможностями основных систем организма;

устанавливать причинно-следственную связь между качеством владения техникой физического упражнения и возможностью возникновения травм и ушибов во время самостоятельных занятий легкой атлетикой и спортом;

устанавливать причинно-следственную связь между подготовкой мест занятий на открытых площадках и правилами предупреждения травматизма.

*Универсальные коммуникативные действия:*

выбирать, анализировать и систематизировать информацию из разных источников об образцах техники выполнения разучиваемых упражнений, правилах планирования самостоятельных занятий 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;

описывать и анализировать технику разучиваемого упражнения, выделять фазы и элементы движений, подбирать подготовительные упражнения и планировать последовательность решения задач обучения; оценивать эффективность обучения посредством сравнения с эталонным образцом;

наблюдать, анализировать и контролировать технику выполнения легкоатлетических упражнений другими учащимися, сравнивать её с эталонным образцом, выявлять ошибки и предлагать способы их устранения;

изучать и коллективно обсуждать технику «иллюстративного образца» разучиваемого упражнения, рассматривать и моделировать появление ошибок, анализировать возможные причины их появления, выяснять способы их устранения.

*Универсальные учебные регулятивные 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 комплексы упражнений, самостоятельно разучивать упражнения;

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;

организовывать оказание первой помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий лаптой и спортом, применять способы и приёмы помощи в зависимости от характера и признаков полученной травмы.

**1.3.Предметные планируемые результаты**

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

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

- расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности;

- формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий

физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;
-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;
- знания основных направлений развития физической культуры в обществе, их целей, задач и форм организации;
-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.
-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;
-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.
-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;
-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;
-способность осуществлять судейство соревнований по одному из видов спорта, проводить занятия в качестве командира отделения, капитана команды, владея необходимыми информационными жестами.

**Форма промежуточной аттестации**

Обучающиеся проходят процедуру оценки результатов обучения в форме сдачи тестовых нормативов.

## Тематическое планирование занятий с указанием форм организации / видов деятельности

| | **Наименование разделов и тем программы** | **Количество теоритиче** | **Количество практиче** | **Виды деятельности** | **Электронные (цифровые)** |
|---|---|---|---|---|---|

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | **ских часов** | **ских часов** | | **образовательные ресурсы** |
| 1 | **Инструктаж по ТБ. Бег. ОРУ. Упражнения для совершенствования перебежек. Передачи и ловля теннисного мяча в парах. Удары битой сверху. Учебно-тренировочная игра.** | 1 | 0 | обсуждают задачи и содержание занятий лаптой на предстоящий учебный год; высказывают свои пожелания и предложения, конкретизируют требования по отдельным разделам и темам; | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 2 | **Бег. ОРУ. Вспомогательные и специально-беговые упражнения. Ускорения с элементами соревнования. передачи и ловля теннисного мяча в парах (разными способами, с перемещениями, с разной скоростью, меняя расстояние). Удары битой сверху в** | 0 | 1 | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **ближние зоны. Учебно-тренировочная игра.** | | | | |
| 3 | **Бег. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Передача и ловля мяча со сменой мест. Гандбол с теннисным мячом. Удары битой способом сверху на точность в ближние зоны. Учебно-тренировочная игра.** | 0 | 1 | описывают технику бега. | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 4 | **Бег. ОРУ. Ускорения на 10-15 м из разных исходных положений. Упражнения с передачей и ловлей теннисного мяча в парах. Броски по движущейся цели. Удары сверху в неподвижную цель. Учебно-** | 0 | 1 | закрепляют и совершенствуют технику низкого старта; | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **тренировочная игра.** | | | | |
| 5 | **Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения с передачей и ловлей мяча. Удары битой по мячу. Учебно-тренировочная игра.** | 0 | 1 | разучивают бег ,метание и удары битой. | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 6 | **Бег. ОРУ. Упражнения с передачей и ловлей мяча. Учебно-тренировочная игра.** | 0 | 1 | разучивают передачу и ловлю мяча. | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 7 | **Бег. ОРУ. Интервальная круговая тренировка с передачей и ловлей теннисного мяча. Подвижные игры с элементами Лапты. Учебно-тренировочная игра.** | 0 | 1 | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 8 | **Бег. ОРУ. Специальные беговые** | 0 | 1 | описывают технику удара мяча. | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fi |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **упражнения. Эстафета с мячами. Совершенствование ударов битой способом сверху. Учебно-тренировочная игра.** | | | | zkulturavshkole.ru/ |
| 9 | **Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Подвижные игры с элементами Лапты. Учебно-тренировочная игра.** | 0 | 1 | закрепляют и совершенствуют технику бега на короткие дистанции с высокого старта; | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 10 | **Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Ловля и передача мяча. Подвижные игры с элементами Лапты. Учебно-тренировочная игра.** | 0 | 1 | закрепляют и совершенствуют технику ловли мяча | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 11 | **Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Силовые упражнения. Комбинирован** | 0 | 1 | разучивают ударов на дальность. | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **ная эстафета. Удары сверху на дальность 20 м. Учебно-тренировочная игра.** | | | | |
| 12 | **Бег. ОРУ. Скоростно-силовые упражнения. Ловля и передача мяча в парах с касанием. Удары сверху за линию кона. Двухсторонняя игра в мини-лапту** | 0 | 1 | знакомятся с рекомендациями учителя по технике безопасности на занятиях силовыми уапвжнениями. | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 13 | ***Бег. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Передача и ловля мяча. Двухсторонняя игра в мини-лапту.*** | 0 | 1 | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 14 | **Бег. ОРУ. Упражнения на гимнастических скамейках. Баскетбол с теннисным мячом. Двухсторонняя игра в мини-лапту.** | 0 | 1 | закрепляют и совершенствуют технику отбивания мяча. | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 15 | **Бег. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Игра в мини-футбол. Двухсторонняя игра в мини-лапту** | 0 | 1 | закрепляют и совершенствуют технику двухсторонней лапты | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 16 | **Бег. ОРУ. Интервальная круговая тренировка. Ловля и передача мяча в парах. Удары битой способом сверху в обручи. Двухсторонняя игра в мини-лапту** | 0 | 1 | закрепляют и совершенствуют технику удара битой. | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 17 | **Бег. ОРУ. Соревновательный бег. Прыжки через скакалку. Передача и ловля мяча в парах в беге. Двухсторонняя игра в мини-лапту** | 0 | 1 | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 18 | **Бег. ОРУ. Специально-беговые упражнения в спортивном** | 0 | 1 | анализируют образец техники метания учителем, сравнивают с иллюстративным материалом, уточняют технику фаз движения, | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **зале. Передача и ловля мяча в парах на разном расстоянии, в том числе на время. Подвижные игры. Двухсторонняя игра в мини-лапту** | | | | |
| 19 | **Бег. ОРУ. Специально-беговые упражнения. Подвижные игры. Передача и ловля мяча в парах. Двухсторонняя игра в мини-лапту** | 0 | 1 | разучивают технику метания малого мяча в движения и в полной координации.; | |
| 20 | **Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах в игровой форме. Совершенствование ударов способом сверху. Двухсторонняя игра в мини-лапту** | 0 | 1 | разучивают и закрепляют технику метания малого мяча; | |
| 21 | **Бег. ОРУ. Ловля и передача мяча в парах в** | 0 | 1 | разучивают технику метания малого мяча в неподвижную мишень по фазам движения и в полной | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **игровой форме. Совершенствование ударов способом сверху. Двухсторонняя игра в мини-лапту** | | | координации.; | |
| 22 | **Бег. ОРУ. Упражнения с теннисным мячом. Удары битой сверху. Двухсторонняя игра в мини-лапту.** | 0 | 1 | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники; | |
| 23 | **Бег. ОРУ. Передача и ловля теннисного мяча. Подвижные игры. Удары битой способом сверху в заданные зоны. Двухсторонняя игра в мини-лапту** | 0 | 1 | анализируют возможные ошибки и определяют причины их появления, устанавливают способы устранения;;; | |
| 24 | **Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Передача и ловля теннисного мяча. Эстафета с теннисным** | 0 | 1 | метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **мячом. Удары битой способом сверху. Двухсторонняя игра в мини-лапту** | | | | |
| 25 | **Бег. ОРУ. Передача и ловля теннисного мяча в парах. Подвижные игры. Удары битой способом сверху. Двухсторонняя игра в мини-лапту.** | 0 | 1 | метают малый мяч на дальность по фазам движения и в полной координации | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 26 | **Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения с передачей, ловлей мяча и осаливанием. Подвижные игры.** | 0 | 1 | знакомятся с образцом учителя, анализируют и уточняют детали и элементы техники | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 27 | **Бег. ОРУ. Упражнения с мячами. Подвижные игры. Совершенствование тактических комбинаций. Двухсторонняя игра в мини-лапту.** | 0 | 1 | разучивают технику точного броска. | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 28 | **Бег. ОРУ в движении с набивными мячами. Силовые и скоростно-силовые упражнения. Подвижные игры. Упражнения с теннисными мячами. Удары битой способом сверху «по заказу». Двухсторонняя игра в мини-лапту** | 0 | 1 | Техника безопасности при занятиях с отягощением. | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 29 | **Бег. ОРУ. Ускорения в сочетании с кувырками, передачей и ловлей мяча. Подвижные игры. Хоккей с теннисным мячом. Двухсторонняя игра в мини-лапту.** | 0 | 1 | Совершенствование техники передачи мяча. | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 30 | **Бег. ОРУ. Упражнения с передачей и ловлей мяча. Смешанные передачи. Подвижные** | 0 | 1 | Повторение техники ловли мяча. | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **игры. Удары битой способом сверху. Двухсторонняя игра в мини-лапту.** | | | | |
| 31 | **Бег. ОРУ. Специальные беговые упражнения. Упражнения с передачей, ловлей мяча и осаливанием. Подвижные игры. Удары битой способом сверху в заданные зоны. Двухсторонняя игра в мини-лапту.** | 0 | 1 | Повторение правил игры | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 32 | **Бег. ОРУ. Упражнения с мячами. Подвижные игры. Совершенствование тактических комбинаций. Двухсторонняя игра в мини-лапту.** | 0 | 1 | Проведение соревнований | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| 33 | **Бег. ОРУ в движении с набивными мячами. Силовые и скоростно-** | 0 | 1 | Проведение соревнований | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | **силовые упражнения. Подвижные игры. Упражнения с теннисными мячами. Удары битой способом сверху «по заказу». Двухсторонняя игра в мини-лапту** | | | | |
| 34 | **Бег. ОРУ. Интервальная круговая тренировка. Ловля и передача мяча в парах. Удары битой способом сверху в обручи. Двухсторонняя игра в мини-лапту** | 0 | 1 | Проведение соревнований | http://fizkultura-na5.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru/ |
| **Итого: 34 ч** | | **1** | **33** | | |

**Учебно-методический комплекс**

1.М.Я.Виленский, В.Т.Чичикин,Т.Ю.Торочкова под ред.М.Я.Виленского«Система физического воспитания в образовательных учреждениях»
М.:Просвещение,2014

**2.** Физическая культура. Тестовый контроль. 5-9 классы
В.И.Лях. – 3-е изд., переработ. и доп, М.:Просвещение,2014.

**Материально-технический комплекс:**

- маты гимнастические;

- скакалки;
- мячи набивные;
- форма спортивная (майки, шорты, гетры, обувь, штаны спортивные);
- мячи волейбольные, баскетбольные, футбольные;
- гири, гантели;
- спортзал;
- пришкольный стадион.

Формы контроля (сдача нормативов)

| | | юн. | дев. | юн. | | дев. | | юн. | дев. | юн. | дев. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Бег 60 метров, с | 11,0 | 11,2 | 10,0 | 9,6 | 10,6 | 10,0 | 8,5 | 9,6 | 8,0 | 9,0 |
| 2 | Метание мяча б/тенниса | 25 | 15 | 35 | 40 | 25 | 30 | 45 | 35 | 50 | 40 |
| 3 | Челночный бег 5х6 (с) | 11,0 | 12,0 | 10,0 | 9,0 | 11,0 | 10,0 | 8,0 | 9,0 | 7,5 | 8,5 |
| 4 | Метание набивного мяча 1 кг (м) | 10 | 7 | 12 | 14 | 9 | 11 | 16 | 12 | 18 | 14 |

**Техническая подготовка:**

1. Удары битой способом сверху.

Учащийся производит удары, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток (5 во вторую зону и 5 — в третью зону). Удары засчитываются если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую.

2. Удары битой способом снизу.

Учащийся производит удар, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток.

Удар правильный если мяч находится в воздухе не менее 2 секунд, мяч должен приземлиться за контрольную линию и не улететь за боковую.

3. Удары битой способом сбоку.

Учащийся производит удары, находясь на площадке подающего, выполняет 10 попыток. Удар засчитывается, если мяч улетает в 4-5 зоны и не улетает за боковые линии.

4. Подача мяча в круг.

Учащийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи (50 см).

После подачи мяча на высоту не менее 2-х метров мяч должен попасть в круг подачи. Выполняют 10 попыток.

5. Ловля высоколетящего мяча.

Партнер метает мяч как можно выше вверх, испытуемый старается поймать мяч. Выполняет 10 попыток.

6. Бросок мяча в цель.

Расстояние до цели — 10 метров. Круг диаметром 1 метр. Выполняется 10 попыток. Бросок любым способом.

7. Переда мяча о стену.

Учащийся выполняет передачу мяча в стену, находясь в 3 метрах. Время фиксируется по секундомеру.

***Примерные нормативы по технической подготовке***

| | | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Удары битой способом сверху | 6 | 5 | 9 | 8 |
| 2 | Удары битой способом снизу | 6 | 5 | 9 | 8 |
| 3 | Удары битой способом сбоку | 6 | 5 | 9 | 8 |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 4 | Подача мяча в круг | 8 | 7 | 9 | 8 |
| 5 | Ловля высоколетящего мяча | 6 | 5 | 9 | 8 |
| 6 | Бросок мяча в цель | 6 | 5 | 9 | 8 |
| 7 | Переда мяча о стену | 18 | 15 | 25 | 20 |

**Тактическая подготовка (нападение)**

1. Приемы, позволяющие избежать осаливания.

Здесь учитывается количество правильно выполненных заданий (убежать от соперника, развернуть корпус, нагнуться, упасть, перепрыгнуть, сделать кувырок). 2. «Быстрый прорыв».

2. «Быстрый прорыв».

В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе группы перебежчиков из 2-4 человек. Выполняется 10 попыток. Учитывается количество правильных перебежек за линию кона, при заносе мяча в город.

3. «Растяжка».

Учитывается количество правильных перебежек к линии города, выполняемых заданий (увести соперника с мячом в свободную зону, давая тем самым партнеру принести очки). Выполняется 10 попыток.

4. Переосаливание.

Учитывается умение правильно выбирать позицию и выполнять ответное осаливание.

| | | Юноши | Девушки | Юноши | Девушки |
|---|---|---|---|---|---|
| 1 | Приемы, позволяющие избежать осаливания | 6 | 5 | 9 | 8 |
| 2 | «Быстрый прорыв» | 5 | 4 | 7 | 6 |
| 3 | «Растяжка» | 6 | 5 | 9 | 8 |
| 4 | Переосаливание | 5 | 4 | 8 | 7 |

***Приемные нормативы по тактической подготовке (нападение)***

**Тактическая подготовка (защита)**

1. Ловля мяча и передача мяча в дальнюю зону.

Выполняется 10 попыток. Испытуемый ловит мяч после удара и делает передачу партнеру в зону перебежки. Учитывается количество правильно выполненных ударов и точность передачи партнеру.

2. Противодействие «быстрому прорыву».

Выполняется 10 попыток. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в защите, после выбегания соперника с линии города, при заносе мяча. Учитывается количество правильно выполненных заданий (точность, быстрота, передача партнеру, осаливание перебежчика).

3. Противодействие «растяжке».

Выполняется 10 попыток. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в защите после выбегания двух и более перебежчиков с линии кона. Учитывается количество правильно выполненных заданий (направление бега и осаливание соперника).