

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
КОВАРДИЦКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_  
Фомичева Л.А.  
Протокол №1  
от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Галкина Г.С.  
Приказ № 344  
от « 30 » августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**внеурочной деятельности**  
**(МОДУЛЬ «ЛАПТА»)**  
**для учащихся 11класса**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Русская лапта» предназначена для учащихся 11 класса в соответствии с новыми требованиями ФГОС основного общего образования. Программа относится к спортивно-оздоровительному направлению. Программа разработана на основе примерной программы «Русская лапта» Костарева А.Ю., Валиахметова Р.М., Гусева Л.Г.

Программа курса внеурочной деятельности «Русская лапта» составлена в соответствии с нормативно-правовой базой:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями от 31.12.2015 № 1577);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993 (с изменениями от 24.11.2015 № 81);
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «от 10.07.2015 № 26 (вместе с "СанПиН 2.4.2.3286-15. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...", зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 № 38528);
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина
7. Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в Российской Федерации.

История применения лапты в физическом воспитании молодёжи, насчитывает многие столетия. Эта игра зародилась в России. И из поколения в поколения передавалась, дойдя и до наших дней. Известный русский писатель А.И.Куприн так писал о лапте: «Эта народная игра - одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужна находчивость, глубокое дыхание, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твёрдость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям, в этой игре нет места. Я усердно рекомендую эту игру не только как механическое упражнение, но и как безобидную игру – забаву, в которой

вырабатывается товарищеская спайка: «своего выручай».

**Актуальность программы.** Спортивная секция по русской лапте призвана осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие; способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению значимых для личности подростка спортивных результатов.

Большим преимуществом игры русская лапта по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в современных условиях играет немаловажную роль. При проведении учебной и внеклассной работы здесь не требуется больших средств на приобретение соответствующего оборудования и инвентаря. Для игры достаточно ровной площадки размером от 60 до 110 см и мяча для игры в «большой» теннис.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся.

**Задачи:**

Создать условия для формирования у учащихся здорового образа жизни и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;

- Сформировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом заданных условий и обстоятельств;
- Воспитать у учащихся дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций, чувства коллективизма;
- Расширить кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

**Возраст учащихся** Программа рассчитана на учащихся **11 класса.**

**Сроки реализации программы** Программа рассчитана на 34 учебных часа и предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

**Режим занятий** занятия по данной программе проводятся в форме спортивной секции, ограниченного временем 45 минут в системе целого учебного дня 1 раза в неделю.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ**

### **ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Личностные результаты**

- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
- Освоенность социальных норм, правил поведения в группе,

самореализации в группе, ценности «другого» как равноправного партнера.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности «Русская лапта» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): **Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Умение высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Планировать, выполнять и анализировать свои действия и поведение для достижения общей цели;
- Самостоятельно отбирать и выполнять физические упражнения для развития физических качеств;
- Осуществлять само- и взаимостраховку при выполнении физических упражнений;
- Применять правила безопасности в подвижных играх со своими сверстниками на спортивных и игровых площадках, в спортивных залах.
- Умение совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности занимающихся на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**Познавательные УУД:**

- Делать вывод на основе проигранных игровых ситуаций.
- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в литературе.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: находить и формулировать решение спортивных задач.
- Знать историю русской лапты, правила спортивной игры;
- Знать факторы, влияющие на улучшение физического состояния школьников.

**Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи.

- Слушать и понимать речь других. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **I. Теоретический материал.**

- Краткий обзор появления и развития русской лапты. Появление игры, ее распространение. Особенности инвентаря.
- Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях.
- Развитие русской лапты. Развитие русской лапты в России (этапы развития игры в стране, ее популярность). Правила игры.
- Гигиена и режим дня спортсмена. Правила безопасности. Значение режима дня в тренировке спортсмена.
- Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Причины травм и их профилактика на занятии. Гигиена и врачебный контроль. Правила безопасности.
- Врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом. Влияние природных факторов на организм. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, практические навыки оказания первой помощи
- Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями организации и проведению соревнований по лапте.
- Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам.
- Организация соревнований в классе. Организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация соревнований в школе.
- Судейство соревнований. Оформление документации.

### **II. Практические занятия. Общая физическая подготовка.**

- Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.
- Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин.

- Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин).
- Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.). Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.
- Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.
- Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин.
- Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин). Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин.
- Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.).
- Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.
- Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин., имитация сочетаний ударов справа и слева (на количество повторений за 1 мин.).
- Имитация перемещений в 3 и 6 -метровой зоне по схеме “треугольник” (на количество повторений за 30 сек.
- имитация перемещений в 3 и 6-метровой зоне (на количество повторений за 30 сек.)
- прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 30 сек.).
- Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.
- Имитация ударов справа и слева, снизу и сверху на количество повторений за 3 мин.
- Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 2 мин.
- Занятия различными видами спорта.
- Изученные ранее специальные упражнения. Выполнение упражнений из других видов спорта.

#### **Строевые упражнения.**

- Повороты на месте и в движении, перестроения на месте, в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

#### **Общеразвивающие упражнения без предметов.**

- Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.
- Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

- Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.
- Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.
- Упражнения с предметами.
- Скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.
- Гимнастическая палка. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.
- Набивной мяч (1-2 кг). Броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

#### **Легкоатлетические упражнения.**

- Бег с ускорением 30-60 м
- Эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м
- Прибегание дистанции до 500 м
- Прыжок в длину с места,
- Прыжок в длину правым и левым боком
- Прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку
- Прыжки вверх с доставанием предметов.
- Игры с мячом. с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быструю реакцию
- Эстафеты, встречные и круговые.

#### **Специальная подготовка.**

- Специальные упражнения
  - имитационные передвижения
  - прыжки
  - шаги
  - выпады по сигналу
  - Приседания на одной двух ногах по сигналу.
  - Упражнения с битой.
  - Имитационные удары битой слева и справа.
- Специальная гимнастика для пальцев:
  - сжимание разжимание пальцев охватывающих ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

### Основы техники и тактики игры.

- Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте.
- Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и 5. Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках.
- Ловля мяча с подачи.
- Тактика игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры.
- Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры. Двусторонняя игра.
- Совершенствование технических и тактических приемов. Удары: снизу и сверху за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Удары сверху, снизу на точность. Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в игре. Двусторонняя игра в лапту.

### Тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Кол. ч
I.	<b>Теоретические сведения</b>	<b>3</b>
II.	<b>Практические занятия</b>	<b>31</b>
1.	Общая и специальная подготовка	8
2.	Основы техники и тактики игры	8
3.	Учебные и соревновательные игры	15
<b>Всего часов:</b>		<b>34</b>

Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.  
Общеразвивающие упражнения без предметов. Легкоатлетические упражнения.  
Специальная подготовка.  
Основы техники и тактики игры.



## Тематическое планирование

№ п/ п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата	
			План	Фак т
1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Техника безопасности.	1		
2	Стойка игрока Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту.	1		
3	Изучить виды передач мяча в лапте. Игра в русскую лапту.	1		
4	Повторить виды передач мяча в лапте. Игра в русскую лапту.	1		
5	Совершенствование передач мяча в лапте. Игра в русскую лапту.	1		
6	Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении.	1		
7	Совершенствование перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении.	1		
8	Специально беговые упражнения. Прибегание отрезков 20,40, 60 м. Игра в русскую лапту.	1		
9	Правила игры в русскую лапту. Игра в русскую лапту	1		
10	Жесты судьи. Игра в русскую лапту.	1		
11	Удары по мячу битой. Удары с боку. Игра русская лапта.	1		
12	Подача мяча. Удары битой. Игра в русскую лапту.	1		
13	Удары снизу. подача мяча. Игра в русскую лапту.	1		
14	Совершенствование удара с низу. Подачи мяча. Игра в русскую лапту.	1		
15	Удары с верху. подача мяча. Игра в мини-лапту.	1		
16	Повторить правила игры в мини-лапту. Жесты судей.	1		
17	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.	1		
18	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м.	1		
19	Групповые и командные действия в защите и нападении. Повторить правила игры в русскую лапту. Игра в мини-лапту.	1		
20	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра	1		

	русская лапта.			
21	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра русскую лапту	1		
22	Удары по мячу битой. Удары с верху, снизу, сбоку, на точность. Игра русскую лапту	1		
23	Совершенствование подачи мяча. Ударов битой. Игра в русскую лапту.	1		
24	Стартовые рывки с места. Ускорение из различных исходных положений.	1		
25	Осталивание и самоосталивание. Финты (обманные движения) при осталивании. Игра в мини-лапту.	1		
26	Удары с верху. Подача мяча. Игра в мини-лапту.	1		
27	Челночный бег 3 x10 м. из различных исходных положений. Игра в мини-лапту.	1		
28	Взаимодействие игроков в нападении. Игра	1		
29	Совершенствование взаимодействий игроков в нападении. Игра.	1		
30	Взаимодействие игроков в защите. Игра	1		
31	Совершенствование взаимодействий игроков в защите. Игра	1		
32	Удары по мячу битой. Удары с верху, снизу, сбоку, на точность. Игра русскую лапту.	1		
33	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре	1		
34	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре, подведение итогов за год.	1		

## УЧЕБНО - МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО - ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Список учебно-методической литературы

1. Арзуманов С.Г. Физическое воспитание в школе. Практические советы преподавателям / С.Г. Арзуманов, Феникс. - Москва, 2009. – 443 с.
  2. Архипова Л.А. Методика преподавания физической культуры в начальной школе: учебное пособие / Л.А. Архипова – Тюмень: Изд-во ТГУ, 2013. – 264 с.
  3. Баженова Н.А. Гимнастика, строевые упражнения с методикой преподавания / Н.А. Баженова, Е.О. Седалищева. – Барнаул: АлтГПА, 2012. – 123 с.
  4. Бегун И.С. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования / И.С. Бегун, М.А. Грибачева. – М.: Центр. Школьная книга, 2007. – 89 с.
  5. Бишаева А.А. Физическая культура: учебник /А.А. Бишаева. – М.: Изд.центр «Академия», 2012. – 304 с.
  6. Валиахметов Р.М. Играйте в русскую лапту: практ. материал для преподавателей физ. культуры по обучению детей 4-5 классов народной игре – лапта / Р.М. Валиахметов. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2003. – 36 с.
  7. Валиахметов Р.М. Народная игра лапта (учебное пособие) / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. Отдел Инновационных Средств Обучения - Центр информационных технологий. – Уфа, 2007. - 176 с.
  8. Василевская Е. С. Физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня начальной школы / Е.С. Василевская. – 5-е изд. – Мозырь: Белый ветер, 2014. – 54 с
  9. Виленский М.Я. Физкультура, 5-7 класс. / М.Я. Виленский и др.-М.: Просвещение, 2019. – 239 с
  10. Винер И.А. Программа дополнительного образования. Гармоничное развитие детей средствами гимнастики / И. А.Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Цыганкова – Москва: Просвещение, 2011. – 24 с
  11. Готовцев Е. В. Методика обучения предмету «Физическая культура» школьный спорт Лапта: учебное пособие для СПО / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. – (Профессиональное образование).
  12. Готовцев Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное пособие для академического бакалавриата / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2019. – 402 с. — (Бакалавр. Академический курс). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст: электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/438934> (дата обращения: 08.11.2022).
1. Готовцев Е. В. Национальные виды спорта и игры. Лапта: учебное

- пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. – 2-е изд., перераб. и доп. – Москва: Юрайт, 2022. – 402 с. — (Высшее образование).
2. Готовцев Е.В. Русская лапта на уроках физкультуры в школе: учебное пособие / Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина. – Воронеж: Элист, 2011. – 264 с.
  3. Гусев Л.Г. Организация и проведение соревнований по русской лапте в школе: учеб. -метод. пособие / Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2000. – 34 с.
  4. Гусев Л.Г. Русская лапта. Средства для развития скоростных и координационных способностей игроков /Л.Г. Гусев. – Уфа: БГПУ, 2003. – 35 с.
  5. Ежова А.В. Русская лапта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 61 с.
  6. Захаров Е.Н., Карасев, А.В., Сафонов, А.А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А.В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
  7. Колодницкий Г. А. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М.В. Маслов, - Москва: Просвещение, 2011. – 108 с.
  8. Костарев А.Ю. Индивидуализация тренировочного процесса в русской лапте: монография / А.Ю. Костарев. – Уфа: Изд-во БГПУ, 2001. –104 с.
  9. Костарев А.Ю. Русская лапта: учебно-методическое пособие / А.Ю. Костарев, Р.Р. Ягофаров. – Уфа: Восточный университет, 2004. –104 с.
  10. Костарев А.Ю. Соревновательная деятельность высококвалифицированных спортсменов – игроков в русскую лапту: монография / А.Ю. Костарев. – М.: Советский спорт, 2004. – 224 с.
  11. Костарев А.Ю., Красулина Н.А., Греб А.В. Программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту для всех направлений подготовки по программам специалитета и бакалавриата / А.Ю. Костарев, Н.А. Красулина, А.В. Греб. – Уфа: УГНТУ, 2020. – 127 с.
  12. Костарев А.Ю., Тиссен, П.П., Сенов, И.В. Русская лапта в школе: теоретико-методическое обеспечение (учебно-методическое пособие) / А.Ю. Костарев, П.П. Тиссен, И.В. Сенов. – Оренбург: «Детство», 2010. - 84 с.
  13. Лапта: учеб. пособие / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Сибай: Изд-во Сибайского ин-та БГУ, 1999. – 111 с.
  14. Лебедев А.Д. Мини-лапта: учебно-методическое пособие / А. Д. Лебедев, С. Л. Агеев. – Оренбург: ФГБОУ ВО «ОГПУ», 2022.- 70 с.
  15. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
  16. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 класс / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.
  17. Лях В.И. Физическая культура: 8-9 класс. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. – 256 с.

18. Матвеев А.П. Физическая культура: 1, 2, 3, 4, 5, 6-7, 8-9 классы /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение.
19. Погадаев Г. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы. / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – Москва: Дрофа, 2009. – 112 с.
20. Щемелинин В.И. Учебно-тренировочные занятия соревновательно-игровой направленности по мини-лапте. / В.И. Щемелинин, Л.Г. Гусев– Уфа: БИФК, 2011. - 88 с.
21. Костарев А.Ю. Русская лапта: учебно-методическое пособие / А.Ю. Костарев, Р.Р. Ягофаров. – Уфа: Восточный университет, 2004. –104 с.
22. Костарев А.Ю. Соревновательная деятельность высококвалифицированных спортсменов – игроков в русскую лапту: монография / А.Ю. Костарев. – М.: Советский спорт, 2004. – 224 с.
23. Костарев А.Ю., Красулина Н.А., Греб А.В. Программа элективной дисциплины по физической культуре и спорту для всех направлений подготовки по программам специалитета и бакалавриата / А.Ю. Костарев, Н.А. Красулина, А.В. Греб. – Уфа: УГНТУ, 2020. – 127 с.
24. Костарев А.Ю., Тиссен, П.П., Сенов, И.В. Русская лапта в школе: теоретико-методическое обеспечение (учебно-методическое пособие) / А.Ю. Костарев, П.П. Тиссен, И.В. Сенов. – Оренбург: «Детство», 2010. - 84 с.
25. Лапта: учеб. пособие / Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. – Сибай: Изд-во Сибайского ин-та БГУ, 1999. – 111 с.
26. Лебедев А.Д. Мини-лапта: учебно-методическое пособие / А. Д. Лебедев, С. Л. Агеев. – Оренбург: ФГБОУ ВО «ОГПУ», 2022.- 70 с.
27. Лях В.И. Двигательные способности школьников: основы теории и методики развития / В.И. Лях. – М.: Терра-Спорт, 2000. – 192 с.
28. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 класс / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.
29. Лях В.И. Физическая культура: 8-9 класс. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. – 256 с.
30. Матвеев А.П. Физическая культура: 1, 2, 3, 4, 5, 6-7, 8-9 классы /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение.
31. Погадаев Г. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы. / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – Москва: Дрофа, 2009. – 112 с.
32. Щемелинин В.И. Учебно-тренировочные занятия соревновательно-игровой направленности по мини-лапте. / В.И. Щемелинин, Л.Г. Гусев– Уфа: БИФК, 2011. - 88 с.

33. Лях В.И. Физическая культура: 10-11 класс / В.И. Лях, А.А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2019. – 255 с.
34. Лях В.И. Физическая культура: 8-9 класс. / В.И. Лях. – М.: Просвещение, 2019. – 256 с.
35. Матвеев А.П. Физическая культура: 1, 2, 3, 4, 5, 6-7, 8-9 классы /А.П. Матвеев. – М.: Просвещение.
36. Погадаев Г. И. Организация и проведение физкультурно-оздоровительных мероприятий в школе. 1-11 классы. / Г.И. Погадаев, Б.И. Мишин. – Москва: Дрофа, 2009. – 112 с.
37. Щемелинин В.И. Учебно-тренировочные занятия соревновательно-игровой направленности по мини-лапте. / В.И. Щемелинин, Л.Г. Гусев– Уфа: БИФК, 2011. - 88 с.

### Интернет- ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Федерация русской лапты России [www.ruslapta.ru](http://www.ruslapta.ru)
3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
4. Теория и методика физического воспитания и спорта [www.fizkultuaisport.ru](http://www.fizkultuaisport.ru)
5. Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)
6. Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)
7. «Я иду на урок физкультуры» <http://spo.1september.ru/urok/>
8. <http://fizkultura-na5.ru/>
9. ФизкультУра: он-лайн справочник <http://www.fizkultura.ru/> **ФизкультУРА**
10. Газета «Здоровье детей» Изд-го дома «Первое сентября» <http://zdd.1september.ru/>
11. Газета «Спорт в школе» Изд-го дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>
12. Утренняя гимнастика: Лекции для студентов и не только <http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/lectures/lec1/content.html>
13. Физическое воспитание и физкультурно-оздоровительная работа в школе (из опыта работы учителя физической культуры): Методические указания [http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school\\_phis3.pdf](http://window.edu.ru/resource/492/53492/files/school_phis3.pdf)
14. Уроки здоровья <http://nsc.1september.ru/2002/01/6.htm>
15. Игры с элементами спортивных [http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school\\_phis1.pdf](http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf)
16. Круговая тренировка с направленностью физических упражнений на воспитание двигательной активности: Методические указания [https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/podborka\\_dlia\\_doshkol\\_nikov\\_ighry\\_s\\_elie](https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/podborka_dlia_doshkol_nikov_ighry_s_elie)

[mientami\\_sportivnykh\\_ighr](#)

17. Физкультура и спорт: Всероссийские дистанционные эвристические олимпиады  
<http://eidos.ru/olymp/sports/>

18. Журнал «Физкультура и спорт» <http://www.fismag.ru/>

19. Олимпийская энциклопедия <http://www.olimpizm.ru/>

### Перечень аудиовизуальных средств

Видеозаписи игр.

Музыкальное сопровождение процесса обучения. Кинофильм  
«Лапта». Режиссер: Николай Конюшев. 1988 г.

Видео ролики обучения игре в лапту: [http://www.youtube.com/watch?v=\\_dkmcfgBNbp8](http://www.youtube.com/watch?v=_dkmcfgBNbp8)  
[http://minecraftnavideo.ru/play/A5YhLXGpFiU/lapta\\_fizra\\_sportblog\\_s\\_petskora.html](http://minecraftnavideo.ru/play/A5YhLXGpFiU/lapta_fizra_sportblog_s_petskora.html)

### Материально-техническое обеспечение модуля

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс); К – полный комплект (на каждого ученика класса);

№ п/п	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
1	Стойки для разметки игрового поля	Д
2	Бита для игры в лапту	К
3	Мяч для игры в лапту	К
4	Бутсы для игры в лапту	К
5	Кроссовки легкоатлетические	К
6	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	Д
7	Комплект конусов тренировочных	Д
8	Комплект фишек тренировочных	Д
9	Манишка для лапты	Д
10	Размер игрового поля 55x40 м	Д
11	Размер игрового поля в спортивном зале 25x12 м	Д













### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2012.-126с-(Образовательный стандарт).
2. [.Костарев А.Ю.Ванин Ю.В.Фокин С.О.](#) "Русская лапта."  
Издательство: [Советский спорт](#), 2004, 80стр.
3. Костарев А.Ю., Щемелинин В.И., Фокин С.О. Русская лапта: Правила соревнований. 2004
4. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, 2004.

