

Является частью основной образовательной программы
основного общего образования МБОУ СОШ № 140

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«РУССКАЯ ЛАПТА»
(ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5–9 КЛАССОВ)

Новосибирск, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Формирование социально активной личности, обеспечение ее общекультурного, личностного и интеллектуального развития является одной из актуальных задач системы общего образования. В современных условиях первостепенное значение приобретает физическое воспитание и формирование здорового образа жизни, значимый элемент которого – приобщение обучающихся к традиционным русским народным играм. С учетом современных задач изучение и освоение русской лапты обладает значительным воспитательным потенциалом, связанным с формированием личности гражданина и патриота России, и содействует решению задач патриотического воспитания и исторического просвещения на уровне основного общего образования.

Русская лапта – одна из древнейших командных игр русского народа, упоминания о которой встречаются в летописях XIV века. В 1957 году в станице Динской Краснодарского края состоялись первые Всероссийские соревнования по лапте, а в 2003 году Федерация русской лапты получила статус Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации. Игра является действенным средством физического воспитания, обладает широкими возможностями разностороннего воздействия на организм занимающихся и отличается высокой экономической доступностью.

При разработке данной программы использовались следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации от 9 ноября 2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей».
3. Указ Президента Российской Федерации от 8 мая 2024 г. № 314 «Об утверждении Основ государственной политики Российской Федерации в области исторического просвещения».
4. Указ Президента Российской Федерации от 11 июля 2025 г. № 474 «Об утверждении Основ государственной языковой политики Российской Федерации».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования».
7. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 г. № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года».

Цель курса внеурочной деятельности «Русская лапта»: формирование физической культуры личности, укрепление здоровья и гармоничное развитие обучающихся посредством освоения традиционной русской национальной игры «Лапта», воспитание патриотизма, гражданской идентичности и навыков командного взаимодействия на уровне основного общего образования.

В рамках курса решаются следующие задачи:

- познакомить обучающихся с историей, правилами и культурным значением русской лапты как части национального наследия;
- способствовать развитию и воспитанию личности обучающихся, способных к осознанному выбору здорового образа жизни;
- содействовать формированию скоростно-силовых качеств, координации, ловкости и выносливости;
- формировать умения самостоятельно анализировать игровые ситуации, аргументировать тактические решения и обобщать свои выводы;
- создавать условия для приобретения опыта командного взаимодействия, судейской практики и проектно-творческой деятельности.

Курс имеет спортивно-оздоровительный и патриотический характер и ориентирован на сохранение традиций русской народной культуры, формирование у обучающихся личностной позиции по отношению к здоровому образу жизни и национальному наследию.

Особенности реализации в МБОУ СОШ №140: Программа адаптирована к климатическим условиям г. Новосибирска. В осенне-зимний период (I и III четверти) занятия проводятся в спортивном зале школы в формате «мини-лапты» с использованием теннисных мячей и облегченных бит. В теплое время года (IV четверть, начало I четверти) – на школьном стадионе или спортивных площадках Первомайского района.

Дифференциация содержания по возрастам: – **5–6 классы:** занятия проводятся в формате «мини-лапты» с теннисными мячами и облегченным инвентарем, акцент на развитие координации, базовых навыков ловли, передачи и простейших ударов, упрощенные правила игры. – **7–9 классы:** переход на

стандартное игровое поле (в теплое время года) и стандартный мяч для лапты, полные официальные правила игры, углубленное изучение тактики нападения и защиты, привлечение обучающихся к выполнению функций помощников судьи.

Объем и сроки реализации: Программа рассчитана на **34 часа** в учебный год для каждого класса параллели 5–9 классов. Занятия проводятся из расчета **1 час в неделю** (34 учебные недели).

Итоговая аттестация: Итоговая отметка в традиционном понимании не ставится. Оценка достижений осуществляется в формате тестирования технических нормативов, участия в мини-турнирах и защиты коллективного творческого продукта.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ

Программа курса реализуется с использованием интерактивных форм обучения, отличающихся от традиционных уроков физической культуры. Они направлены на повышение интереса у школьников, стимулирование их активности и самостоятельности, вовлечение в командные и проектные задачи, а также сочетание индивидуальной и групповой работы.

Успешность реализации курса обеспечивается разнообразием организационных форм, таких как учебно-тренировочные занятия, игровые эстафеты, мини-турниры, мастер-классы, творческие мастерские и встречи с представителями спортивных федераций.

Особенностью данного курса является создание коллективных материальных продуктов в рамках раздела «Творческая мастерская» (тактические макеты игрового поля, буклеты-памятки, фото-панорамы турниров), которые могут быть представлены на школьных и районных мероприятиях.

Основные формы проведения занятий:

- учебно-тренировочные занятия (в спортивном зале и на открытом воздухе); – беседа, дискуссия, в т.ч. групповые и коллективные;
- игровая деятельность: ситуационные игры, эстафеты с элементами лапты, «мини-лапта», двусторонние учебные и соревновательные игры;
- проектная деятельность: создание тактических макетов, буклетов-памяток, фото-панорам в различных техниках;
- судейская практика: выполнение обучающимися функций помощников судьи;
- мастер-классы с привлечением тренеров Федерации лапты Новосибирской области;

- интерактивные занятия с использованием электронных форматов учебных пособий и видеоанализа техники;
- участие в школьных и районных турнирах по лапте.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Содержание программы модульное и концентрическое: от года к году (с 5-го по 9-й класс) глубина изучения тем увеличивается, а требования к технике и тактике повышаются. Название разделов единое для всех классов, но в каждый из них вкладывается расширяющая и углубляющая информация.

Раздел 1. Теоретическая подготовка (3 ч.)

5–6 классы: Краткий обзор появления и развития русской лапты. Правила безопасности на занятиях. Гигиена мест занятий. Упрощенные правила «мини-лапты». Знакомство с инвентарем.

7–9 классы: История развития лапты в России (от народных забав до всероссийских соревнований). Официальные правила игры (состав команды, расстановка, подача, удары, перебежки, осаливание, счет). Жесты судьи. Организация и судейство соревнований. Профилактика травматизма и оказание первой помощи при ушибах и растяжениях.

Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка (6 ч.)

5–6 классы: Общеразвивающие упражнения без предметов и с мячами. Бег с изменением направления и скорости. Прыжки через скакалку. Эстафеты с элементами лапты. Специальная гимнастика для кистей и пальцев.

7–9 классы: Упражнения для развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости. Челночный бег, ускорения из различных исходных положений. Прыжковые упражнения (в глубину, через препятствия). Упражнения с набивными мячами и утяжеленными битами. Интервальная круговая тренировка.

Раздел 3. Техника передвижений и стоек (4 ч.)

5–6 классы: Основная стойка игрока. Перемещения приставными шагами, рывки с места на короткую дистанцию (5–10 м). Остановка после бега. Имитационные упражнения без мяча.

7–9 классы: Совершенствование стоек и перемещений. Рывки с изменением направления по «дуге». Ускорения с высокого старта, спиной вперед, из положения сидя и лежа. Комбинированные перемещения в сочетании с ловлей мяча.

Раздел 4. Техника ловли и передачи мяча (6 ч.)

5–6 классы: Ловля теннисного мяча двумя руками (на уровне груди, сверху, снизу). Простейшие передачи в парах на расстоянии 5–8 м. Ловля мяча после отскока от стены.

7–9 классы: Ловля стандартного мяча для лапты одной и двумя руками на различных траекториях. Передачи в парах, тройках, четверках на месте и в движении на расстоянии 10–20 м. Ловля мяча после отскока от земли и от стены. Передачи с подбором мяча после рывка.

Раздел 5. Техника ударов битой по мячу (6 ч.)

5–6 классы: Хват облегченной биты. Имитация ударов в медленном темпе. Удары по теннисному мячу, подброшенному партнером: «сверху» и «сбоку». Удары по подвешенному мячу.

7–9 классы: Удары стандартной битой по мячу способами «сверху», «сбоку», «снизу». Удары на точность (в заданные зоны 2–5) и на дальность. Удары по летящему мячу. Обманные удары с поворотом. Совершенствование техники удара в условиях, приближенных к игровым.

Раздел 6. Тактика игры в нападении и защите (4 ч.)

5–6 классы: Простейшие тактические действия: выбор момента для перебежки, расположение в поле. Игра «2 в 1», «3 в 2».

7–9 классы: Расстановка игроков в нападении и защите. Взаимодействие игроков в нападении (выбор направления удара, обманные перебежки, «свечи»). Взаимодействие в защите (страховка, осаливание бегущего, перекрытие направлений удара). Анализ игровых ситуаций.

Раздел 7. Игровая практика и судейство (3 ч.)

5–6 классы: Учебные двусторонние игры в «мини-лапту» с упрощенными правилами. Закрепление изученных технических приемов в игровых условиях.

7–9 классы: Двусторонние игры по полным правилам лапты. Применение тактических схем. Участие обучающихся в роли помощников судьи: демонстрация судейских жестов, фиксация осаливаний, подсчет очков.

Раздел 8. Творческая мастерская (2 ч.)

5–6 классы: Создание в малых группах тактического макета игрового поля из картона и подручных материалов с обозначением зон и позиций игроков.

7–9 классы: Разработка и печать буклета-памятки «Правила русской лапты для начинающих» (или создание фото-панорамы школьного турнира по лапте). Презентация продукта, рефлексия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

При определении планируемых результатов изучения курса внеурочной деятельности учитывается следующее:

1. Требования федеральной образовательной программы основного общего образования (ФОП ООО) и федеральных рабочих программ по учебному предмету «Физическая культура» по двум позициям: личностные результаты и метапредметные результаты обучения.
2. Статус занятий, которые входят во внеурочную деятельность обучающихся. Курсы внеурочной деятельности не заменяют учебных предметов, входящих в учебный план основной школы. Они берут на себя не решение собственно предметных задач, а выполняют поддержку изучения учебных предметов в достижении прежде всего личностных результатов.
3. При планировании содержания курса внеурочной деятельности учитывается объем времени, отводимого на его изучение.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы основного общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности, ее организации в соответствии с традиционными российскими духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности обучающегося.

Гражданско-патриотическое воспитание: – становление ценностного отношения к своей Родине – России; – осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности; – сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны; – уважение к культурному наследию русского народа, осознание русской лапты как части национальной традиции; – уважение к своему и другим народам.

Духовно-нравственное воспитание: – признание индивидуальности каждого человека; – проявление сопереживания, уважения и доброжелательности; – неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям; – проявление честности, справедливости и уважения к сопернику в игровой деятельности.

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия: – соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; – бережное отношение к физическому и психическому здоровью; – формирование устойчивой мотивации к

систематическим занятиям физической культурой; – навыки управления стрессом и эмоциональным состоянием в соревновательных условиях.

Трудовое воспитание: – осознание ценности труда в жизни человека и общества; – ответственное отношение к спортивному инвентарю и оборудованию; – навыки участия в организации и проведении спортивных мероприятий.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия: – сравнивать объекты, устанавливать основания для сравнения, устанавливать аналогии; объединять части объекта (объекты) по определенному признаку на примерах, изученных в курсе внеурочной деятельности; – определять существенный признак для классификации, классифицировать предложенные объекты по технике и тактике игры в лапту; – находить закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях на основе предложенного педагогическим работником алгоритма; – выявлять недостаточность информации для решения учебной (практической) задачи на основе предложенного алгоритма; – устанавливать причинно-следственные связи в ситуациях, поддающихся непосредственному наблюдению или знакомых по опыту (например, между техническими ошибками и результатом игрового действия), делать выводы;

2) базовые исследовательские действия: – определять разрыв между реальным и желательным состоянием объекта (ситуации) на основе предложенных педагогическим работником вопросов (например, анализ ошибок при ударе битой); – с помощью педагогического работника формулировать цель, планировать изменения объекта, ситуации; – сравнивать несколько вариантов решения задачи, выбирать наиболее подходящий (на основе предложенных критериев); – проводить по предложенному плану опыт, несложное исследование по установлению особенностей объекта изучения и связей между объектами (часть – целое, причина – следствие) (например, сравнение дальности полета мяча при разных способах удара); – формулировать выводы и подкреплять их доказательствами на основе результатов проведенного наблюдения (опыта, измерения, классификации, сравнения, исследования); – прогнозировать возможное развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях;

3) работа с информацией: – выбирать источники получения информации; – согласно заданному алгоритму находить в предложенном источнике информацию, представленную в явном виде; – распознавать достоверную и недостоверную информацию самостоятельно или на основании предложенного педагогическим работником способа ее проверки; – соблюдать с помощью

взрослых (педагогических работников, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся) правила информационной безопасности при поиске информации в сети Интернет; – анализировать и создавать текстовую, видео-, графическую, звуковую информацию в соответствии с учебной задачей; – самостоятельно создавать схемы, таблицы для представления информации (например, схема расстановки игроков в защите, таблица учета результатов турнира).

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение: – воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения в знакомой среде; – проявлять уважительное отношение к собеседнику, соблюдать правила ведения диалога и дискуссии; – признавать возможность существования разных точек зрения; – корректно и аргументированно высказывать свое мнение; – строить речевое высказывание в соответствии с поставленной задачей; создавать повествование, готовить небольшие публичные выступления, устные и письменные тексты (описание, рассуждение); – подбирать иллюстративный материал (рисунки, фото, плакаты) к тексту выступления;

2) совместная деятельность: – формулировать краткосрочные и долгосрочные цели (индивидуальные с учетом участия в коллективных задачах) в стандартной (типовой) ситуации на основе предложенного формата планирования, распределения промежуточных шагов и сроков; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; – проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться; – ответственно выполнять свою часть работы; – оценивать свой вклад в общий результат; – выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.

3) овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

самоорганизация: – планировать действия по решению учебной задачи для получения результата; – выстраивать последовательность выбранных действий;

самоконтроль: – устанавливать причины успеха/неудач учебной деятельности; – корректировать свои учебные действия для преодоления ошибок.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

На конец 6-го класса обучающийся научится: • рассказывать об истории возникновения русской лапты и ее культурном значении; • соблюдать правила техники безопасности и гигиены на занятиях; • выполнять основную стойку игрока, перемещения приставными шагами и рывки на короткую дистанцию; •

ловить теннисный мяч двумя руками на различных траекториях и выполнять передачи в парах на расстоянии 5–8 м; • выполнять удары облегченной битой по мячу способами «сверху» и «сбоку»; • участвовать в учебной игре «мини-лапта» с соблюдением упрощенных правил; • создавать в группе тактический макет игрового поля.

На конец 9-го класса обучающийся научится: • знать полные официальные правила игры в русскую лапту, жесты судьи, порядок организации соревнований; • выполнять перемещения, рывки и ускорения из различных исходных положений в сочетании с ловлей мяча; • ловить стандартный мяч для лапты одной и двумя руками на различных траекториях, выполнять точные передачи на расстояние 15–20 м в движении; • выполнять удары битой способами «сверху», «сбоку», «снизу» на точность и дальность; • применять тактические действия в нападении (выбор направления удара, обманные перебежки) и защите (страховка, осаливание, перекрытие направлений); • участвовать в двусторонней игре по полным правилам, выполнять функции помощника судьи; • оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах (ушибы, ссадины, растяжения); • создавать коллективный информационный продукт (буклет-памятку или фото-панораму турнира).

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Примечание: Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю). Содержание дифференцировано: для 5–6 классов – формат «мини-лапты» с теннисными мячами и облегченным инвентарем в спортивном зале; для 7–9 классов – стандартные правила, стандартный мяч, углубленная тактика и судейская практика (в теплое время года – на открытом воздухе).

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Программное содержание	Характеристика деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
Раздел 1. Теоретическая подготовка (3 ч.)		3			
1.1	Вводное занятие. История лапты	1	История возникновения и развития русской лапты. ТБ, гигиена, профилактика травм. Инвентарь. (5–6 кл.: упрощенные правила «мини-лапты». 7–9 кл.: полные официальные	Слушать рассказ учителя, отвечать на вопросы викторины по истории лапты, изучать правила безопасности, подписывать журнал ТБ.	Портал «Единое содержание» (https://edsoo.ru/rabochie-programmy/), раздел «Физическая культура»; сайт Федерации лапты России (https://lapta-russia.ru/).

			<i>правила, жесты судьи.)</i>		
1.2	Правила игры и судейство	1	Состав команды, расстановка, подача, удары, перебежки, осаливание, счет. (5–6 кл.: упрощенные правила. 7–9 кл.: полные правила, жесты судьи, организация соревнований.)	Разбирать игровые ситуации, изучать судейские жесты, участвовать в обсуждении правил.	Электронные тесты по правилам лапты (https://lapta-russia.ru/); видеоуроки по судейству.
1.3	Профилактика травматизма и первая помощь	1	Причины травм на занятиях. Первая помощь при ушибах, ссадинах, растяжениях. (7–9 кл.: расширенный алгоритм оказания помощи.)	Изучать приемы самостраховки, отрабатывать оказание первой помощи в парах на муляжах.	Материалы Центра экстренной психологической помощи МЧС России (https://clck.ru/3TSUYR).
Раздел 2. ОФП и СФП (6 ч.)		6			

2.1	Развитие скоростных качеств	2	Бег с изменением направления и скорости, ускорения, челночный бег. (5–6 кл.: бег до 20 м, эстафеты. 7–9 кл.: ускорения из различных и.п., челночный бег 10×10 м.)	Выполнять беговые упражнения, контролировать ЧСС, участвовать в эстафетах с элементами лапты.	Видеоуроки по ОФП для игровых видов спорта (https://edsoo.ru/rabochie-programmy/).
2.2	Развитие координации и ловкости	2	Прыжковые упражнения, упражнения с мячами, скакалкой. (5–6 кл.: прыжки через скакалку, ловля мяча после отскока. 7–9 кл.: прыжки через препятствия, круговая тренировка.)	Выполнять комплексы на координацию, работать с мячами в движении, участвовать в полосе препятствий.	Цифровые тренажеры по развитию координации (https://edsoo.ru/rabochie-programmy/).
2.3	Развитие скоростно-силовых качеств	2	Упражнения с набивными мячами, утяжеленными	Выполнять силовые упражнения, контролировать	Видеоинструкции по СФП для лапты (https://lapta-russia.ru/).

			битами, приседания. (5–6 кл.: упражнения с легкими мячами. 7–9 кл.: интервальная круговая тренировка, упражнения с отягощением.)	технику, работать в парах.	
Раздел 3. Техника передвижений и стоек (4 ч.)		4			
3.1	Основная стойка и перемещения	2	Стойка игрока. Перемещения приставными шагами, рывки, остановки. (5–6 кл.: рывки на 5–10 м. 7–9 кл.: рывки с изменением направления, из различных и.п.)	Отрабатывать стартовые рывки по сигналу, перемещения по площадке, сохранять равновесие при смене направления.	Видеоанализ техники перемещений (https://edsoo.ru/rabochie-programmy/).
3.2	Комбинированные перемещения	2	Перемещения в сочетании с ловлей	Выполнять комбинированные	Цифровые тренажеры и видеоуроки

			мяча, с кувырками, с изменением скорости. (7–9 кл.: ускорения спиной вперед, из положения сидя и лежа.)	упражнения, реагировать на сигналы, взаимодействовать с партнером.	(https://edsoo.ru/rabochie-programmy/).
Раздел 4. Техника ловли и передачи мяча (6 ч.)		6			
4.1	Ловля мяча	2	Ловля мяча двумя и одной рукой на различных траекториях. (5–6 кл.: теннисный мяч, ловля на уровне груди. 7–9 кл.: стандартный мяч, ловля после отскока от земли.)	Работать в парах, отрабатывать ловлю мяча на различных траекториях, ловить мяч после отскока от стены.	Видеоинструкции по технике ловли мяча (https://lapta-russia.ru/).
4.2	Передача мяча	2	Передачи в парах, тройках, четверках на месте и в движении. (5–6 кл.: расстояние 5–8 м.	Выполнять передачи на точность и скорость, работать в тройках и четверках,	Видеоуроки по технике передачи (https://lapta-russia.ru/).

			7–9 кл.: <i>расстояние 10–20 м, передачи с подбором мяча после рывка.)</i>	перемещаться вслед за мячом.	
4.3	Комплексные упражнения: ловля и передача	2	Ловля и передача в движении, в сочетании с перемещениями и рывками. (7–9 кл.: <i>передачи в четверках со сменой мест, передачи после кувырка.)</i>	Участвовать в комплексных упражнениях, взаимодействовать в группе, контролировать точность передач.	Интерактивные схемы упражнений (https://edsoo.ru/rabochie-programmy/).
Раздел 5. Техника ударов битой по мячу (6 ч.)		6			
5.1	Хват биты и имитация ударов	1	Правильный хват биты. Имитация ударов в медленном темпе. (5–6 кл.: <i>облегченная бита.</i> 7–9 кл.:	Отрабатывать хват биты, выполнять имитационные удары, контролировать положение рук и корпуса.	3D-модели и видеоуроки по технике удара (https://lapta-russia.ru/).

			<i>стандартная бита, имитация ударов на разных уровнях.)</i>		
5.2	Удары «сверху» и «сбоку»	2	Удары по мячу, подброшенному партнером или с подвеса. (5–6 кл.: удары по подвешенному теннисному мячу. 7–9 кл.: удары по летящему мячу на точность в зоны 2–5.)	Выполнять удары по подброшенному мячу, отрабатывать точность попадания в заданные зоны.	Видеоинструкции по ударам битой (https://lapta-russia.ru/).
5.3	Удары «снизу» и на дальность	1	Удары способом «снизу». Удары на дальность. (7–9 кл.: обманные удары с поворотом.)	Выполнять удары на дальность, сравнивать результаты при разных способах удара.	Видеоуроки по технике ударов (https://lapta-russia.ru/).
5.4	Совершенствование ударов в игровых условиях	2	Удары в условиях, приближенных к игровым. (5–6 кл.: удары по квадратам на	Выполнять удары на точность и дальность в игровых условиях,	Электронные таблицы учета результатов, видеоанализ (https://edsoo.ru/rabochie-programmy/).

			<i>стене. 7–9 кл.: удары за контрольную линию, удары в левую и правую половины поля.)</i>	анализировать результаты.	
Раздел 6. Тактика игры (4 ч.)		4			
6.1	Тактика нападения	2	Выбор позиции, перебежки, обманные движения. (5–6 кл.: простейшие действия «2 в 1». 7–9 кл.: выбор направления удара, «свечи», обманные перебежки.)	Анализировать игровые схемы, решать тактические задачи, участвовать в ситуационных играх.	Интерактивные тактические доски (онлайн-приложения для рисования схем); видео разборов матчей (https://lapta-russia.ru/).
6.2	Тактика защиты	2	Расстановка в поле, осаливание, страховка. (5–6 кл.: игра «3 в 2». 7–9 кл.: перекрытие направлений удара,	Отрабатывать тактические схемы в защите, участвовать в ситуационных играх, анализировать ошибки.	Видео разборов тактических схем (https://lapta-russia.ru/).

			<i>взаимодействие в защите.)</i>		
Раздел 7. Игровая практика и судейство (3 ч.)		3			
7.1	Учебные двусторонние игры	2	Применение изученных приемов в игровых условиях. (5–6 кл.: «мини-лапта» по упрощенным правилам. 7–9 кл.: игра по полным правилам.)	Играть в лапту, применять технические и тактические приемы, соблюдать правила, уважать соперника.	Портал «Единое содержание» (https://edsoo.ru/rabochie-programmy/), раздел «Физическая культура» Электронные протоколы матчей, таймеры.
7.2	Судейская практика	1	Основы судейства. Демонстрация жестов. (7–9 кл.: выполнение функций помощника судьи в учебной игре.)	Демонстрировать судейские жесты, фиксировать осаливания, подсчитывать очки, анализировать спорные моменты.	Электронные тесты по правилам и судейству (https://lapta-russia.ru/).
Раздел 8. Творческая		2			

мастерская (2 ч.)					
8.1	Создание коллективного продукта	1	<i>(5–6 кл.: тактический макет игрового поля из картона с обозначением зон и позиций игроков. 7–9 кл.: разработка и печать буклета-памятки «Правила русской лапты для начинающих».)</i>	Работать в малых группах: подбирать материалы, распределять роли, создавать материальный продукт.	Цифровые фоторедакторы, текстовые редакторы, школьный портал МБОУ СОШ №140. Портал «Единое содержание» (https://edsoo.ru/rabochie-programmy/ , раздел «Физическая культура»)
8.2	Презентация и рефлексия	1	Защита коллективного продукта. Подведение итогов года. Награждение.	Презентовать продукт, участвовать в обсуждении, заполнять листы рефлексии, оценивать свой вклад в общий результат.	Онлайн-платформы для викторин (LearningApps), школьный портал. Портал «Единое содержание» (https://edsoo.ru/rabochie-programmy/ , раздел «Физическая культура»)
	ИТОГО:	34	<i>(1 час в неделю в течение учебного года)</i>		

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ И БЕЗОПАСНОСТЬ

1. Материально-техническая база:

- Спортивный зал МБОУ СОШ №140 (для занятий в осенне-зимний период, формат «мини-лапта»).
- Школьный стадион или ровная площадка с травяным/грунтовым покрытием (для занятий в теплое время года, размер площадки 40–60 × 20–30 м).
- Инвентарь: биты деревянные/композитные (облегченные для 5–6 кл., стандартные для 7–9 кл.), теннисные мячи (5–6 кл.), мячи для лапты (7–9 кл.), фишки, конусы, гимнастические маты, секундомеры, свистки, аптечка первой помощи.

2. Требования безопасности:

- Обязательный вводный инструктаж в начале года и целевой инструктаж перед каждым практическим занятием с регистрацией в журнале.
- Проверка спортивной формы и инвентаря перед началом занятия.
- Строгое соблюдение дистанции при выполнении упражнений с битами и мячами.
- Наличие аптечки первой помощи на всех занятиях.

3. Кадровое обеспечение:

Занятия проводит учитель физической культуры МБОУ СОШ №140, имеющий соответствующую квалификацию. При возможности привлекаются тренеры-общественники или представители Федерации лапты Новосибирской области для проведения мастер-классов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ И ЭЛЕКТРОННЫХ РЕСУРСОВ

Нормативно-методические материалы:

1. Федеральная образовательная программа основного общего образования (ФОП ООО, приказ Минпросвещения России от 18.05.2023 № 370).
2. Официальные правила вида спорта «Лапта» (утверждены Министерством спорта РФ).
3. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации на период до 2030 года.

Электронные (цифровые) образовательные ресурсы:

1. Портал «Единое содержание общего образования» (раздел «Физическая культура»): <https://edsoo.ru/rabochie-programmy/>

2. **Официальный сайт Общероссийской общественной физкультурно-спортивной организации «Федерация лапты России»** (правила, методика, видеоуроки): <https://lapta-russia.ru/>
3. **Материалы Центра экстренной психологической помощи МЧС России** (профилактика травматизма, первая помощь): <https://psi.mchs.gov.ru/>
(короткая ссылка: <https://clck.ru/3TSUYR>)
4. **Цифровые образовательные ресурсы по истории народных игр России** (виртуальные музеи, исторические справки): <https://culture.ru/>