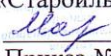


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Староильдеряковская средняя общеобразовательная школа»  
Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан

**ПРИНЯТО**  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №2  
от «29»августа 2025 года

**УТВЕРЖДЕНО**  
директор МБОУ  
«Староильдеряковская СОШ»  
 /Л.А. Маркитанова  
Приказ №122- осн  
от «29» августа 2025 года

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Лапта»  
для 10- 11 класса

2025 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модуль «Лапта» (далее – модуль по лапте, лапта) на уровне среднего общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по физической культуре с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

Русская лапта – одна из древнейших национальных спортивных игр. В настоящее время русская лапта является официальным видом спорта. Лаптой можно заниматься с дошкольного возраста и продолжать эту деятельность на протяжении многих лет жизни.

Лапта является универсальным средством физического воспитания и способствует гармоничному развитию, укреплению здоровья детей. В образовательном процессе средства лапты содействуют комплексному развитию у обучающихся всех физических качеств, комплексно влияют на органы и системы растущего организма ребенка, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

Лапта выделяется среди других игровых видов спорта своей экономической доступностью. При проведении учебной и внеурочной деятельности не требуется больших средств на приобретение соответствующего оборудования и инвентаря. Эту игру можно организовать для мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытом воздухе.

Регулярные занятия лаптой содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствует формированию комплекса психофизиологических свойств организма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

*Целью* изучения модуля «Лапта» является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта лапта.

*Задачами* изучения модуля «Лапта» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;

укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по лапте;

освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития лапты в частности;

формирование общих представлений о лапте, о ее возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;

формирование образовательного базиса, основанного как на знаниях и умениях в области физической культуры и спорта, так и на соответствующем культурном уровне развития личности обучающегося, создающем необходимые предпосылки для его самореализации;

формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «лапта»;

воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;

развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к

предмету «Физическая культура», удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом;

выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

*Место и роль модуля «Лапта».* Модуль «Лапта» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно-спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по лапте поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса

«Готов к труду и обороне» (ГТО) и участия в спортивных мероприятиях.

Модуль «Лапта» может быть реализован в следующих *вариантах*:

при самостоятельном планировании учителем физической культуры процесса освоения обучающимися учебного материала по лапте с выбором различных элементов лапты, с учётом возраста и физической подготовленности обучающихся (с соответствующей дозировкой и интенсивностью);

в виде целостного последовательного учебного модуля, изучаемого за счёт части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений из перечня, предлагаемого образовательной организацией, включающей, в частности, учебные модули по выбору обучающихся, родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся, в том числе предусматривающие удовлетворение различных интересов обучающихся (при организации и проведении уроков физической культуры с 3-х часовой недельной нагрузкой рекомендуемый объём в 10 и 11 классах – по 34 часа);

в виде дополнительных часов, выделяемых на спортивно-оздоровительную работу с обучающимися в рамках внеурочной деятельности и (или) за счет посещения обучающимися спортивных секций, школьных спортивных клубов, включая использование учебных модулей по видам спорта (рекомендуемый объём в 10–11 классах – по 34 часа).

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **Знания о лапте**

История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Современное состояние лапты в Российской Федерации. Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены

и тренеры в современной лапте. Официальные правила соревнований по лапте. Характеристика вида спорта лапта и особенности мини-лапты.

Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Амплуа полевых игроков при игре в лапту.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры «лапта».

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние

на организм человека и его здоровье.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте.

Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и состоянием здоровья.

Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения.

Личный «Дневник развития и здоровья». Правильное сбалансированное питание игроков в лапту.

Противодействие допингу в спорте и борьба с ним.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту.

### **Физическое совершенствование**

Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.

Совершенствование технических приемов и тактических действий по лапте, изученных на уровне основного общего образования.

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту.

Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча.

Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетающего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку.

Тактика нападения. Совершенствование тактики игры в нападении: индивидуальные действия: выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой». Выбор направления удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия нападающего при ошибках защитников (неточная подача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников). Действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона. Действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании.

Групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных положениях), групповые перебежки после удара за линию дома, взаимодействие бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде), взаимодействие нападающего, бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона.

Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке.

Совершенствование тактики игры в защите: Индивидуальные действия: выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»).

Действия защитника при:

пропуске мяча, летящего в его сторону; страховке

своих партнеров при ударе сверху;

выборе места для того, чтобы осалить перебежчика; выборе места

для получения мяча от партнера; переосаливании (обратном осаливании);

расположении нападающих в пригороде и за линией кона;

перебежках нападающих; действия подающего при выносе мяча за линию дома. Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

Групповые действия. Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия различным комбинациям. Создания численного превосходства в обороне. Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях (позиционная оборона, против быстрой атаки), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите, расположение и взаимодействие игроков при игре в неравно численных составах в и (игра в численном меньшинстве).

Основы специальной психологической подготовки в лапте: психологические качества, психологическая устойчивость, психофизиологические функции, самовнушение, аутогенная тренировка, релаксация.

Учебные игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### ***Личностные результаты***

При изучении модуля «Лапта» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

чувство патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития лапты в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

основы саморазвития и самообразования через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по лапте, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами лапты профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

основы нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами лапты;

толерантное осознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их

достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «лапта»;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов средствами лапты как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами лапты;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь.

### ***Метапредметные результаты***

При изучении модуля «Лапта» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности; выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

### ***Предметные результаты***

При изучении модуля «Лапта» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание правил соревнований по виду спорта лапта, знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи;

демонстрация технических приемов игры лапта; знание, демонстрация тактических действий игроков в лапту;

использование средств и методов совершенствования технических приемов и тактических действий игроков в лапту;

выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий игроков в лапту;

осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в

лапту, судейской практики;

определение признаков положительного влияния занятий лапты на укрепление здоровья, установление связи между развитием физических качеств и основных систем организма;

соблюдение требований безопасности при организации занятий лаптой, знание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями, и лаптой в частности;

способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической, технической и тактической подготовленности игроков в лапту;

знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения, знание антидопинговых правил.

Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы внеурочной деятельности, и возможность использования по этой теме электронных (цифровых) образовательных ресурсов, являющихся учебно-методическими материалами (мультимедийные программы, электронные учебники и задачки, электронные библиотеки, виртуальные лаборатории, игровые программы, коллекции цифровых образовательных ресурсов), используемыми для обучения и воспитания различных групп пользователей, представленными в электронном (цифровом) виде и реализующими дидактические возможности ИКТ, содержание которых соответствует законодательству об образовании

### 10 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Всего</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>1</b>	История зарождения лапты.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>2</b>	Известные отечественные игроки в лапту и тренеры.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>3</b>	Современное состояние лапты в Российской Федерации.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>4</b>	Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>5</b>	Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>6</b>	Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>7</b>	Официальные правила соревнований по лапте.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>8</b>	Характеристика вида спорта лапта и особенности мини-лапты.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>9</b>	Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>10</b>	Амплуа полевых игроков при игре в лапту.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>11</b>	Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>12</b>	Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению Режим дня при занятиях лаптой.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>13</b>	Правила личной гигиены во время занятий лаптой.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>



<b>14</b>	Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>15</b>	Основные средства и методы обучения технике и тактике игры «лапта».	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>16</b>	Вредные привычки, причины их во	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>17</b>	Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>18</b>	Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>19</b>	Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и состоянием здоровья.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>20</b>	Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>21</b>	Личный «Дневник развития и здоровья».	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>22</b>	Правильное сбалансированное питание игроков в лапту.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>23</b>	Противодействие допингу в спорте и борьба с ним.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>24</b>	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>25</b>	Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>26</b>	Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корректирующие.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>27</b>	Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>28</b>	Тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>29</b>	Комплексы упражнений для развития	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>30</b>	Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>31</b>	Совершенствование технических приемов и тактических действий по лапте, изученных на уровне основного общего	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>

	образования.		
<b>32</b>	Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>33</b>	Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>34</b>	Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>

### 11 класс

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и тем программы</b>	<b>Всего</b>	<b>Электронные (цифровые) образовательные ресурсы</b>
<b>1</b>	История зарождения лапты.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>2</b>	Известные отечественные игроки в лапту и тренеры.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>3</b>	Современное состояние лапты в Российской Федерации.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>4</b>	Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>5</b>	Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>6</b>	Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>7</b>	Официальные правила соревнований по лапте.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>8</b>	Характеристика вида спорта лапта и особенности мини-лапты.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>9</b>	Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>10</b>	Амплуа полевых игроков при игре в лапту.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>11</b>	Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>12</b>	Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению Режим дня при занятиях лаптой.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>13</b>	Правила личной гигиены во время занятий лаптой.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>

<b>14</b>	Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>15</b>	Основные средства и методы обучения технике и тактике игры «лапта».	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>16</b>	Вредные привычки, причины их во	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>17</b>	Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>18</b>	Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>19</b>	Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и состоянием здоровья.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>20</b>	Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>21</b>	Личный «Дневник развития и здоровья».	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>22</b>	Правильное сбалансированное питание игроков в лапту.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>23</b>	Противодействие допингу в спорте и борьба с ним.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>24</b>	Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>25</b>	Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>26</b>	Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корректирующие.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>27</b>	Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>28</b>	Тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>29</b>	Комплексы упражнений для развития	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>30</b>	Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>31</b>	Совершенствование технических приемов и тактических действий по лапте, изученных на уровне основного общего	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>

	образования.		
<b>32</b>	Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>33</b>	Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>
<b>34</b>	Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт.	<b>1</b>	<b><a href="https://edsoo.ru">https://edsoo.ru</a></b>