

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Башкортостан
Администрация муниципального района Шаранский район
Республики Башкортостан
МБОУ «СОШ им.И.Абдуллина с.Зириклы»

<p>Рассмотрено: На заседании ШМО классных руководителей Протокол № 1 от 15.08.2024</p>	<p>Согласовано: Заместитель директора по ВР МБОУ «СОШ им.И.Абдуллина с.Зириклы»:  Саляхова Д.Р. «15» августа 2024 г</p>	<p>Утверждаю: Директор МБОУ «СОШ им.И.Абдуллина с.Зириклы»:  /Ф.Б.Харисова/ Приказ № 149 «15» августа 2024 г</p>
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ
ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Русская лапта»
(спортивное направление)

Возраст детей: 12-13 лет
Срок реализации: 1 год

Учитель: Корнев Д.В.

Зириклы-2024

Пояснительная записка

Предмет изучения обучающей программы «Мини-лапта» – история развития национальной игры «Русская лапта», ее содержание, правила, техника и тактика. Техника и тактика игры базируются на естественных и элементарных движениях человека, доступных овладению детьми, а переменный характер физических нагрузок не вызывает чрезмерного утомления и отрицательных эмоций. В мини-лапте исключены контакты игроков, снижена психическая напряженность и агрессивность.

При разработке учебной программы авторы ставили перед собой следующие **задачи:**

развивающие:

- на основе культурных традиций и известных разновидностей игры в лапту разработать спортивный вариант игры для детей и подростков;
- адаптировать технологии спортивной подготовки к потребностям и условиям физического воспитания школьников;
- формировать мотивационные механизмы ценностного отношения к исконным национальным традициям воспитания и поддержания здоровья подрастающего поколения;

образовательные:

- формировать двигательные умения и навыки детей и подростков средствами народной игры;
- комплексное воздействовать на развитие основных физических качеств учеников;

воспитательная:

- воспитывать положительные психологические качества личности.

Цель программы – возрождение народной подвижной игры «Лапта» и распространение игрового опыта прошлых поколений.

Учебное содержание каждого из разделов изложено для всех групп без деления по годам обучения. Спортивные правила игры для взрослых адаптированы для учащихся детского и подросткового возраста.

Учебная программа по мини-лапте разработана на основе содержания национальной игры «Русская лапта» для учащихся 8–15 лет общеобразовательных школ, занимающихся в спортивных кружках или секциях детско-юношеских спортивных школ и детско-юношеских клубов спортивной подготовки.

Наполняемость групп и режим работы

Ожидаемые результаты: участие детских команд в спортивных соревнованиях по мини-лапте школьного, городского, районного, регионального и федерального масштабов.

РАЗДЕЛ 1. Теоретическая подготовка

1.1. Физическая культура в РФ

Физическая культура – составная часть общей культуры человека. Физическая культура – педагогический процесс воспитания, обучения и всестороннего развития людей. Содержание, цель, задачи физического воспитания. Значение занятий физической культурой для подготовки к трудовой деятельности и воинской службе.

1.2. Развитие русской лапты в России

Развитие лапты в России. Значение и место лапты в системе физического воспитания. Российские соревнования по русской лапте: чемпионат и Кубок России. Современная лапта и пути ее дальнейшего развития. Федерация русской лапты России. Лучшие команды России, тренеры и игроки.

1.3. Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

1.4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим питания спортсменов

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена. Гигиеническое значение водных процедур. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня, его значение организма. Закаливание организма. Правильное питание юных спортсменов. Влияние вредных привычек на здоровье и работоспособность.

1.5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях лаптой. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, настроение. Дневник самоконтроля юного спортсмена. Утомление, переутомление, меры предупреждения. Значение активного отдыха для организма.

Особенности спортивного травматизма, его причины и профилактика. Оказание первой доврачебной помощи.

Спортивный массаж: основные приемы и правила. Противопоказания. Самомассаж.

1.6. Физиологические основы спортивной тренировки

Мышечная деятельность – необходимое условие физического развития и нормального функционирования организма. Физиологические основы работоспособности. Закономерности формирования двигательных умений и навыков.

Восстановление физиологических функций организма после различных по объему тренировочных нагрузок.

1.7. Общая и специальная физическая подготовка

Значение всесторонней физической подготовки для укрепления здоровья, повышение функциональных возможностей всех систем организма.

Краткая характеристика средств общей физической и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий. Возрастная периодизация развития двигательных способностей. Средства и методы формирования основных двигательных качеств.

1.8. Техническая подготовка

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки. Классификация и терминология технических приемов игры. Анализ выполнения технических приемов, применяемых в различных игровых ситуациях. Контрольные упражнения по технической подготовке для юных спортсменов. Основные ошибки в технике игры, пути их устранения.

1.9. Тактическая подготовка

Классификация тактики игры. Игра в нападении: удары битой, перебежки. Командная тактика: атакующие комбинации одновременных действий из кона и города.

Тактика игры в защите: расположение игроков в линию, веером. Ловля и передача с задней линии в переднюю часть игрового поля.

Осаливание игрока, несущего два очка. Зависимость тактического построения игры от тактики противника, индивидуальной подготовки игроков своей команды, размера игрового поля, метеорологических условий и других факторов.

1.10. Основы методики обучения и тренировки

Обучение и тренировка – единый педагогический процесс. Методы обучения и тренировки: общепедагогические и специфические.

Средства обучения: подготовительные, подводящие, имитационные упражнения. Методы обучения: целостный и расчлененный.

Методы тренировки: строго регламентированный, соревновательный, игровой, круговой.

1.11. Правила игры. Организация и проведение соревнований

Основные правила игры в мини-лапту. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности.

Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Судейская коллегия и ее обязанности.

Судейская бригада, права и обязанности судей. Назначение судей.

Виды соревнований. Системы розыгрыша: круговая, с выбыванием, смешанная.

Технические требования, предъявляемые к игровому полю и инвентарю.

Практические занятия

Гимнастические упражнения

Упражнения на развитие основных мышечных групп: индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами, эспандерами, отягощениями.

Прыжки со скакалкой: на месте, со сменой положения ног, на одной ноге, с продвижением вперед – назад, вправо – влево, с ускоренным и скрестным вращением скакалки. Прыжки через скакалку с партнером и в группе, из разных исходных положений и с разными заданиями. Прыжковые, беговые и гимнастические упражнения с длинной скакалкой.

Акробатические упражнения

Группировки: в приседе, сидя, лежа на спине.

Перекаты: на спине, прогнувшись, на боку, из седа на пятках, из стойки на коленях, перекат в сторону с груди на спину, перекат с поворотом.

Кувырки: вперед, назад, в сторону через плечо, в сторону через спину.

Падения: с перекатом на спину с шага, с выпадом в сторону, с выпадом вперед. Падение с амортизацией руками: вперед, назад.

Броски: с кувырком вперед, назад с поворотом, назад выносом ног, назад в упор согнувшись. Броски в сторону с кувырком через плечо, броски с перекатом в сторону.

Легкоатлетические упражнения

Беговые упражнения. Бег на короткие и длинные дистанции, с ускорением, с изменением направления и скорости. Стартовый разбег. Финишный рывок. Эстафетный бег с препятствиями. Прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок, прыжок с поворотом на 180°. Серийные прыжки на одной и двух ногах, из полуприседа и из полного приседа. Метание теннисных мячей одной и двумя руками, броски набивных мячей из-за головы, сверху, снизу, сбоку одной и двумя руками.

Метание малого мяча с места и с разбега: в стену или щит на дальность отскока или на дальность метания.

Подвижные игры

Воспитание быстроты: «Вызов номеров», «Перебежки с выручкой», «Охотники и утки», «Борьба за мяч», «Скакуны», «Мяч ловцу», «Два огня», «Вслед за мячом».

Воспитание силы: «Вертушка», «Перетягивание в парах», «Бой петухов», «Эстафета пингинов», «Бег раков», «Всадники», «Стенка на стенку», «Втяни в круг», «Сороконожки».

Воспитание выносливости: «Сумей догнать», «Гонки с выбыванием», «Мяч ловцу», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Салки с мячом», «Круговая лапта», «Вольная лапта», «Школьная лапта».

Воспитание ловкости: «Два лагеря», «Попади в мяч», «Защита укрепления», «Вертуны», «Бег командами», «Разведчики и часовые», «Отруби хвост», «Салки», «Пятнашки», «Город – за городом», «Не давай мяч водящему», «Охотники», «Штандр – стой!», «Удочка».

Подвижные игры с элементами техники игры в мини-лапту

Игры с прокатыванием теннисного мяча: «Догони мяч», «Поймай отскочивший мяч», «Метко в цель».

Игры с передачей теннисного мяча: «Мяч вдогонку», «Передай мяч», «Спиральбол».

Игры с подбрасыванием и ловлей теннисного мяча: «Перебрось мяч», «Успей поймать», «Мяч об пол», «Мяч в корзину», «Попади в окошко», «Мяч о стену», «Попади в круг», «Попади и поймай», «Поднебески», «Свечки».

Игры с отбиванием теннисного мяча лаптой: «С лаптой у стены», «В лапту один на один».

Практические занятия

Упражнения для развития двигательной реакции. Бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений по зрительному сигналу. Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 10–20 м – общий пробег за одну попытку на 30–50 м. Метания мяча в игрока, проходящего по линии в 8–10 м от бросающего. Эстафета «Посадка картофеля».

Упражнения для развития прыгучести. Выпрыгивание вверх из глубокого приседа со взмахом руками с набивным мячом. Прыжки на одной и обеих ногах на месте и с продвижением боком, спиной и лицом вперед. Прыжки в глубину с возвышения. Прыжки со сменой ног на возвышенность и с возвышенности. Приседание на одной ноге, на обеих ногах с отягощением, с дополнительным весом партнера.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные пробегания отрезков 15, 20, 25 м со стартовым ускорением. Бег по игровой площадке между стойками или фишками. Челночный бег левым и правым боком. Соревнования в беге на 20–60 м. Эстафеты с бегом на 20–40 м по прямой или зигзагами. Серийное

последовательное метание 10 теннисных мячей в цель диаметром 80 см с расстояния 6 м на скорость и точность в течение 20 сек. из положения стоя и с колена.

Техническая подготовка

Практические занятия

Удары по мячу

Стойки бьющего игрока, выбор места для удара по мячу. Способы держания биты одной и двумя руками.

Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками.

Удары по лежащему и подброшенному мячу: по диагонали, нацеленные, между игроками, вдоль боковой линии, за игроков; по силе: за среднюю линию, к угловому флажку, к боковой линии, за линию кона. Удары низколетящие, по высокой или отвесной траектории, свечки, срезки.

Средства обучения. Подводящие и имитационные упражнения. Удары ладонью, малой битой в школьной, вольной и беговой лапте. Подбрасывание мяча подающим игроком на разную высоту, с вращением и без него. Удар битой по подброшенному или отскочившему от земли мячу, от стены, с подброса другим игроком. Удары по мячу разными частями биты. Техника оставления биты после удара по мячу. Соревнования на правильное выполнение ударов по мячу. Упражнения по совершенствованию техники удара на силу и точность. Удары по мячу после оценки тактической расстановки водящей команды в учебно-тренировочных играх.

Ловля мяча

Стойки и перемещения ловящего игрока. Выбор места для ловли мяча одной и двумя руками. Положение рук на пойманном мяче, амортизация руками. Ловля на грудь низко и высоко летящих мячей, катящихся и отскочивших от земли, со средней и высокой скоростью. Ловля мяча стоя, сидя, лежа, в движении с разворота, в падении справа и слева.

Средства обучения. Подводящие и имитационные упражнения. Ловля мяча со своего подбрасывания, увеличивая, уменьшая или чередуя высоту подброса; с акцентом на амортизацию; летящего навстречу параллельно игроку; после броска о стену. Бросание и ловля мяча в парах и противостоящих колоннах, в движении: справа, слева при ходьбе и после остановок. Совершенствование ловли мяча с различных расстояний и в учебных играх. Бросание и ловля мяча в парах и противостоящих колоннах.

Передача мяча

Стойки и перемещения передающего игрока. Способы держания мяча при передачах партнеру: с замахом и из-за головы, справа, снизу. Скрытые передачи.

Средства обучения. Подводящие и имитационные упражнения в парах, тройках и четверках, с одним и более мячами. Перемещения ходьбой, бегом, скачком. Стойки на полусогнутых в коленях ногах, с параллельным положением стоп, с опорой на впереди стоящую ногу. Передачи мяча партнеру: стоя на месте, после перемещений вперед, назад, вправо, влево; по силе: слабые, средние, сильные; на длинные, короткие и средние расстояния; по направлению передачи: прямые, диагональные, поперечные, ответные, выполняемые после перемещений в падении, лежа, сидя, сбоку, с разворота, из-за головы сверху, снизу с колена.

Перебежки

Перебежки с разной скоростью, со стартовым ускорением, с финишным рывком и на короткие дистанции; одиночные и группой; своевременные и несвоевременные; в чередовании с падениями, прыжками, увертываниями, кувырками и остановками. Маневрирование.

Средства обучения. Перебежки на 10–30 м с изменением скорости и направления. Ложные движения игрока при перебежках: после неожиданной остановки с последующим рывком в другом направлении. Обманное движение корпусом с шагом в одну сторону – уход в другую.

Осаливание

Броски мяча по неподвижной и движущейся мишени или по игроку; из различных исходных положений: стоя на месте, после перемещения, в прыжке, в падении, с колена; по направлению: по ходу перебегающего, навстречу бегущему, во след убегающему, вдоль боковой линии, при подходе к линии города или кона. Осаливание игроков, бегущих группой по прямой, враспынную, зигзагами, с внезапной остановкой, падением, наклоном или прогибанием туловища.

Средства обучения. Упражнения в метании мяча из положений стоя, с колена; с различных расстояний – 4–15 м; в игроков, совершающих условные перебежки: по прямой, зигзагами, с внезапными остановками, с падениями и т.д.

Тактическая подготовка

Практические занятия

Бьющий игрок. Он выполняет различные варианты ударов: слабый, длинный сильный, в противоположную сторону от направления перебежки. Другие игроки выполняют перебежки в зависимости от удара.

Игрок, ловящий мяч. Выбор игровой позиции с учетом места и способов перемещения приближающегося или удаляющегося игрока команды бьющих с применением ложных движений на передачу мяча по согласованию с партнером по команде.

Игрок, передающий мяч. Выбор способа перемещения и передачи с применением обманных движений.

Перебежки. Выбор момента, направления и скорости перебежек одного, двух и более игроков с применением ложных движений, рывков, падений, внезапных остановок.

Осаливание. Умение избегать осаливания путем оценки игровой обстановки или применения техники обманных движений. Самоосаливание как ошибка, допущенная в определенных ситуациях: при перебежках после удара, при последнем ударе, с возвращением за линию кона или города, касание мяча после осаливания противника с целью задержки времени на последних минутах игры и сохранения преимущества в счете.

Тактика игры бьющей команды. Распределение игроков на удар с учетом их индивидуальных способностей и уровня физической подготовленности. Порядок расположения слабых и сильных игроков водящей команды. Своевременность перебежек. Выбор удара по мячу в зависимости от расположения игроков водящей команды, от уровня их подготовленности и наличия слабых участков на поле противника.

Тактика игры водящей команды. Выбор индивидуальной техники подающего игрока. Выбор способа расположения игроков в зависимости от скорости, направления и траектории полета мяча, посланного бьющей командой. Расположение команды конвертом или ромбом, веерообразное с одним далеко стоящим у линии кона игроком. Изменение расположения игроков в зависимости от тактики игры бьющей команды.

РАЗДЕЛ 6. Учебные игры

Учебные игры проводятся на тренировочных занятиях с использованием упражнений, моделирующих игровые ситуации. В ходе таких занятий создаются условия, позволяющие оптимально реализовать технико-тактические умения и навыки ведения игры. В учебных играх совершенствуются базовые знания и практический опыт, выявляются индивидуальные особенности, определяются игровые функции каждого игрока в команде.

РАЗДЕЛ 7. Соревнования

Соревнования по мини-лапте проводятся в соответствии с календарем соревнований, разработанным физкультурно-спортивным активом общеобразовательной школы или территориальными учреждениями дополнительного образования при условии наличия трех и более команд, состоящих из игроков одного пола и возраста.

РАЗДЕЛ 8. Практика судейства

Судейство игр осуществляется на практических текущих занятиях, игровых тренировках, учебных контрольных, товарищеских играх и соревнованиях. К нему допускаются учащиеся, которые сдали зачетные требования по теории судейства в объеме установленных требований по правилам соревнований.

РАЗДЕЛ 9. Контрольно-тестовые испытания

Передача мяча

Инвентарь: теннисные мячи, секундомер.

Упражнение в парах. Игроки располагаются за контрольными линиями лицом друг к другу. По команде «Марш!» учитель включает секундомер, ученики выполняют передачи. Если мяч упал, игрок продолжает передачу с того места, где подобрал его, и возвращается на исходную позицию. Фиксируется количество точных передач, сделанных парой за 25 сек.

Оценка результатов

Год обучения	Дистанция (м)	Время выполнения (сек.)	Количество передач (отметка)					
			мальчики			девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Первый	5	25	5	7	10	4	6	9
Второй	5	25	6	9	11	5	8	10
Третий	5	25	8	11	13	7	10	12

Удар на точность

Инвентарь: 4 теннисных мяча, бита.

Площадку размечают на четыре зоны за пределами штрафной линии. Ученик по заданию учителя выполняет пять ударов битой из зоны бьющего игрока. Номер зоны попадания называют произвольно. Время выполнения упражнения не ограничено.

Оценка результатов

Год обучения	Количество попаданий (отметка)		
	«3»	«4»	«5»
Первый	1	2	3
Второй	1	2	3
Третий	1	2	3

Попадание в цель

Инвентарь: 5 мячей, площадка размером 2×1,5 м.

Игроки располагаются за контрольной линией на оптимальном расстоянии от размеченной площадки и выполняют броски в прямоугольник по команде учителя. Попадание в линию засчитывается. Время выполнения упражнения не ограничено.

Оценка результатов

Год обучения	Расстояние (м)		Количество попаданий (отметка)		
	мальчики	девочки	«3»	«4»	«5»

Первый	8	8	1	2	3
Второй	8	8	1	2	3
Третий	10	10	1	2	3

Планируемые результаты освоения учебного предмета «Русская лапта»

Личностные

у учащихся будут сформированы:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений,
- рассуждений;

у учащихся могут быть сформированы:

- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.

Метапредметные

учебно-интеллектуальные:

учащиеся научатся:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;

учащиеся получают возможность научиться:

- определять последовательность промежуточных целей ей соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения.

учебно-коммуникативные

учащиеся научатся:

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр.
- *учащиеся получают возможность научиться:* координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;

- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности.

учебно-организационные

учащиеся научатся:

- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;

учащиеся получают возможность научиться:

- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Предметные

- учащиеся познакомятся с историей возникновения русской лапты;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в русскую лапту;
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.

учащиеся получают возможность научиться:

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

Предполагаемые результаты реализации программы.

Учащиеся после 1-го года обучения

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по Русской лапте;
- составляющие самоконтроля спортсмена;
- основные правила игры в Русскую лапту;
- историю возникновения и развития Русской лапты;
- гигиену повседневного быта. Режим дня.

Должны:

- владеть основными элементами игры в Русскую лапту;
- владеть основами тактики игры в Русскую лапту;
- освоить силовую подготовку.

Основные требования к уровню подготовленности учащихся по разделу «Русская лапта» школьной программы.

В результате изучения раздела «**Русская лапта**» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

Знать

- Значение Русской лапты в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- Правила безопасного поведения во время занятий по Русской лапте;
- Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники
- Наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- Основное содержание правил соревнований по Русской лапте;
- Жесты судьи;
- Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами Русской лапты;

Уметь

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по русской лапте;
- Выполнять технические приемы и тактические действия;
- Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по Русской лапте;
- Играть в Русскую лапту с соблюдением основных правил;
- Демонстрировать жесты судьи.

• **Календарно-тематическое планирование**

• Русская лапта, 7 класс (34 ч)

№ п/п	Тема		
	по плану	фактически	
1			Инструктаж по ТБ. История развития русской лапты.
2			Передача мяча надальность. Упражнения на силу мышц ног.
3			«Пятнашки» - игра от пола
4			Упражнения на силу мышц рук

5			Двухсторонняя игра, разбор ошибок
6			Развитие координационных способностей
7			Смена команды после осаливания
8			Развитие силовых способностей
9			Передачи мяча в парах, в тройках, защита мяча
10			ОФП с предметами
11			Игровой день
12			Передачи мяча снизу в цель
13			Подачи мяча снизу в цель
14			Подачи мяча с боку в цель
15			Подачи мяча сверху в цель
16			Эстафеты с теннисными мячами
17			Развитие скоростно-силовых способностей
18			Передачи мяча в парах в цель
19			ОФП Развитие силовых способностей
20			Игровой день
21			Развитие координационных способностей
22			Беговые упражнения. Игра «Пятнашки»
23			Эстафеты с элементами русской лапты
24			Игра в нападении без подачи
25			Игра в защите в «доме»
26			Работа с битой. Выбрасывание
27			Работа с битой. Выбрасывание
28			Развитие силовых способностей
29			Осаливание биты в «доме». Игра
30			ОРУ с теннисными мячами. Игра
31			ОФП. Развитие силовых способностей
32			Эстафеты с элементами русской лапты
33			Игровой день.
34			Итоговое занятие. Контрольные испытания