

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
УСТЬ-ТАРКСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА УСТЬ-
ТАРКСКОГО РАЙОНА НОВОСИБИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ПРИНЯТО

Решением муниципального
методического объединения
учителей физической культуры
Протокол №5 от 12.05.2026

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
 /Егорова Н.С.

17.06.2026

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса модуля «Лепта» для
обучающихся 2-4 класса.
начального общего образования

2026 г.

ПРОГРАММА МОДУЛЯ «ЛАПТА»

Пояснительная записка

Модуль «Лепта» (далее – модуль по лепте, лепта) на уровне начального общего образования разработан с целью оказания методической помощи учителю физической культуры в создании рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

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

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

Лепта 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 лептой 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 «Лепта» 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 «лепта».

Задачами изучения модуля «Лепта» 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 лепте;

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

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 учебному предмету «Физическая культура» средствами лапты;

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 ГТО и участию в спортивных мероприятиях.

Модуль «Лапта» реализуется 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 во 2, 3, 4 классах – по 34 часа);

Содержание модуля «Лапта»

Знания о лапте.

История зарождения лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации.

Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.

Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.

Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту.

Физическое совершенствование.

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости).

Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие.

Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту.

Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.

Планируемые результаты

Содержание модуля «Лапта» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

Личностные результаты

В результате изучения модуля «Лапта» на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты;

проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств

личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий лаптой;

понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии лаптой.

Метапредметные результаты

В результате изучения модуля «Лапта» на уровне начального 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;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

В результате изучения модуля «Лапта» на уровне начального 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 проведения соревнований по лапте в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

освоение и демонстрация основных технических приемов в защите и нападении игры «лапта»;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем

и оборудованием, правил подбора спортивной одежды и обуви для занятий по лапте;

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий лаптой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения для развития физических качеств, базовых технических приемов;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, участие в соревнованиях по лапте;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности игроков в лапту.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

2 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
Раздел 1. Теоретическая подготовка				
1.1	Вводное занятие.	1		1
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Общая физическая подготовка(ОФП):				
2.1	Легкоатлетические упражнения	3		3
2.2	Акробатические упражнения	3		3
2.3	Подвижные игры	3		3
Итого по разделу		9		
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП):				
3.1	Специальные подготовительные физические упражнения	3		3
3.2	Упражнения по овладению техникой игры	3		3
3.3	Упражнения по формированию тактических приемов игры	3		3
3.4	Специальные подготовительные игры	3		3

Итого по разделу		12		
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка (ТПП):				
4.1	Техника и тактика нападения	3		3
4.2	Техника и тактика защиты	2		2
4.3	Интегральная подготовка.	3		3
4.4	Контрольные игры и соревнования	3		3
4.5	Итоговое занятие. Контрольные испытания	1		1
Итого по разделу		12		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34

3 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
Раздел 1. Теоретическая подготовка				
1.1	Вводное занятие.	1		1
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Общая физическая подготовка(ОФП):				
2.1	Легкоатлетические упражнения	3		3
2.2	Акробатические упражнения	3		3
2.3	Подвижные игры	3		3
Итого по разделу		9		
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП):				
3.1	Специальные подготовительные физические упражнения	3		3
3.2	Упражнения по овладению техникой игры	3		3
3.3	Упражнения по формированию тактических приемов игры	3		3

3.4	Специальные подготовительные игры	3		3
-----	-----------------------------------	---	--	---

Итого по разделу		12		
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка (ТПП):				
4.1	Техника и тактика нападения	3		3
4.2	Техника и тактика защиты	2		2
4.3	Интегральная подготовка.	3		3
4.4	Контрольные игры и соревнования	3		3
4.5	Итоговое занятие. Контрольные испытания	1		1
Итого по разделу		12		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34

4 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
Раздел 1. Теоретическая подготовка				
1.1	Вводное занятие.	1		1
Итого по разделу		1		
Раздел 2. Общая физическая подготовка(ОФП):				
2.1	Легкоатлетические упражнения	3		3
2.2	Акробатические упражнения	3		3
2.3	Подвижные игры	3		3
Итого по разделу		9		
Раздел 3. Специальная физическая подготовка (СФП):				
3.1	Специальные подготовительные физические упражнения	3		3
3.2	Упражнения по овладению техникой игры	3		3
3.3	Упражнения по формированию тактических приемов игры	3		3
3.4	Специальные подготовительные игры	3		3

Итого по разделу		12		
Раздел 4. Техническая и тактическая подготовка (ТПП):				
4.1	Техника и тактика нападения	3		3
4.2	Техника и тактика защиты	2		2
4.3	Интегральная подготовка.	3		3
4.4	Контрольные игры и соревнования	3		3
4.5	Итоговое занятие. Контрольные испытания	1		1
Итого по разделу		12		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34

ПОУРОЧНОЕ
ПЛАНИРОВАНИЕ
2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития русской лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации. Разновидности лапты.	1		1
2	Развитие скоростных способностей. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.	1		1
3	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.	1		1
4	Развитие силовых способностей. Режим дня при занятиях лаптой.	1		1
5	Передача мяча на месте и в движении. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.	1		1
6	Ловля и передача мяча в парах в движении. «Поймай лису».	1		1

7	Передача мяча от стенки в движении. Способы самостоятельной деятельности.	1		1
---	---	---	--	---

8	Передачи мяча в движении в тройках. Подвижные игры и правила их проведения.	1		1
9	Передачи мяча в движении в тройках. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1		1
10	Развитие скоростно-силовых способностей. Дневник самонаблюдения.	1		1
11	ОФП с набивными мячами. Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.	1		1
12	Эстафеты с элементами русской лапты. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.	1		1

13	Беговые упражнения Передачи мяча снизу. Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту.	1		1
14	ОРУ в движении. Осаливание и борьба за мяч. Физическое совершенствование.	1		1
15	Смена команд без осаливания. «Баскетбол с теннисным мячом».	1		1

0

16	ОРУ. Ловля и передача мяча.	1		1
17	Игра в поле. Бьющие игроки.	1		1
18	Осаливание и борьба за «город».	1		1
19	ОФП с предметами, с мячами.	1		1
20	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
21	Ловля и передача мяча на дальность.	1		1
22	Ловля и передача мяча в цель. . Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств.	1		1

23	Ловля и передача мяча от удара от пола.	1		1
24	Передачи мяча на короткие дистанции.	1		1
25	ОФП с набивными мячами.	1		1
26	Игра в нападении. Челночный бег.	1		1
27	Игра в нападении. Челночный бег.	1		1
28	Развитие скоростных способностей. «Перестрелка».	1		1
29	Игра в защите с осаливанием.	1		1
30	Развитие координационных способностей. «Перестрелка».	1		1
31	Подача мяча в цель. Участие в соревновательной деятельности.	1		1

32	Подача мяча в цель, на дальность.	1		1
33	Упражнения на силу мышц рук.	1		1
34	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития русской лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации. Разновидности лапты.	1		1
2	Развитие скоростных способностей. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.	1		1
3	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.	1		1
4	Развитие силовых способностей. Режим дня при занятиях лаптой.	1		1
5	Передача мяча на месте и в движении. Правила личной гигиены во время занятий	1		1

	лаптой.			
6	Ловля и передача мяча в парах в движении. «Поймай лису».	1		1
7	Передача мяча от стенки в движении. Способы самостоятельной деятельности.	1		1

8	Передачи мяча в движении в тройках. Подвижные игры и правила их проведения.	1		1
9	Передачи мяча в движении в тройках. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1		1
10	Развитие скоростно-силовых способностей. Дневник самонаблюдения.	1		1
11	ОФП с набивными мячами. Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.	1		1

12	Эстафеты с элементами русской лапты. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.	1		1
13	Беговые упражнения Передачи мяча снизу. Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту.	1		1
14	ОРУ в движении. Осаливание и борьба за мяч. Физическое совершенствование.	1		1
15	Смена команд без осаливания. «Баскетбол с теннисным мячом».	1		1

16	ОРУ. Ловля и передача мяча.	1		1
17	Игра в поле. Бьющие игроки.	1		1
18	Осаливание и борьба за «город».	1		1
19	ОФП с предметами, с мячами.	1		1
20	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
21	Ловля и передача мяча на дальность.	1		1
22	Ловля и передача мяча в цель. . Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств.	1		1
23	Ловля и передача мяча от удара от пола.	1		1
24	Передачи мяча на короткие дистанции.	1		1
25	ОФП с набивными мячами.	1		1
26	Игра в нападении. Челночный бег.	1		1
27	Игра в нападении. Челночный бег.	1		1
28	Развитие скоростных способностей.	1		1

	«Перестрелка».			
29	Игра в защите с осаливанием.	1		1
30	Развитие координационных способностей. «Перестрелка».	1		1
31	Подача мяча в цель. Участие в соревновательной деятельности.	1		1
32	Подача мяча в цель, на дальность.	1		1
33	Упражнения на силу мышц рук.	1		1
34	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
1	Инструктаж по технике безопасности. История развития русской лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации. Разновидности лапты.	1		1
2	Развитие скоростных способностей. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.	1		1
3	Ловля и передача мяча на месте и в движении. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.	1		1
4	Развитие силовых способностей. Режим дня при занятиях лаптой.	1		1
5	Передача мяча на месте и в движении. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.	1		1

6	Ловля и передача мяча в парах в движении. «Поймай лису».	1		1
7	Передача мяча от стенки в движении. Способы самостоятельной деятельности.	1		1

8	Передачи мяча в движении в тройках. Подвижные игры и правила их проведения.	1		1
9	Передачи мяча в движении в тройках. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.	1		1
10	Развитие скоростно-силовых способностей. Дневник самонаблюдения.	1		1
11	ОФП с набивными мячами. Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.	1		1

12	Эстафеты с элементами русской лапты. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.	1		1
13	Беговые упражнения Передачи мяча снизу. Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту.	1		1
14	ОРУ в движении. Осаливание и борьба за мяч. Физическое совершенствование.	1		1
15	Смена команд без осаливания. «Баскетбол с теннисным мячом».	1		1

16	ОРУ. Ловля и передача мяча.	1		1
17	Игра в поле. Бьющие игроки.	1		1
18	Осаливание и борьба за «город».	1		1
19	ОФП с предметами, с мячами.	1		1
20	Развитие скоростно-силовых способностей.	1		1
21	Ловля и передача мяча на дальность.	1		1
22	Ловля и передача мяча в цель. . Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств.	1		1
23	Ловля и передача мяча от удара от пола.	1		1
24	Передачи мяча на короткие дистанции.	1		1
25	ОФП с набивными мячами.	1		1
26	Игра в нападении. Челночный бег.	1		1
27	Игра в нападении. Челночный бег.	1		1
28	Развитие скоростных способностей.	1		1

	«Перестрелка».			
29	Игра в защите с осаливанием.	1		1
30	Развитие координационных способностей. «Перестрелка».	1		1
31	Подача мяча в цель. Участие в соревновательной деятельности.	1		1
32	Подача мяча в цель, на дальность.	1		1
33	Упражнения на силу мышц рук.	1		1
34	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	1		1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	34

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура: 3-й класс: учебник; 5-е издание, переработанное Матвеев А.П. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Уроки физической культуры : 1—4-е классы : методические рекомендации / А. П. Матвеев. — 2-е изд., перераб. — Москва : Просвещение, 2024. — 255, [1] с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ

ИНТЕРНЕТ

- Электронный образовательный ресурс «Российская электронная школа» - <https://resh.edu.ru/>;
- Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/>;
- Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов - <http://school-collection.edu>