

Министерство образования Саратовской области  
Управление образования администрации Красноармейского района  
Саратовской области  
МБОУ «ООШ № 6 с. Каменка»

РАССМОТРЕНО

Педагогический совет

Протокол № 1  
от «18» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по ВР

*Бондаренко С.В.*  
«18» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "ООШ  
№ 6 с. Каменка"

*Гордеев В.К.*

Приказ № 36  
от «18» 08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

Название «Русская лапта»

Направление: спортивно – оздоровительное

Класс: 5 – 9

### Пояснительная записка

Программа школьного спортивного клуба «Чемпион» по спортивно – оздоровительному направлению «Русская лапта» в 5 – 9 классах подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания.

Данная программа составлена на основе следующих нормативно – правовых документах:

1. Федеральный Закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (ред. от 07.05.2013 с изменениями, вступившими в силу с 19 мая 2013 года «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный Закон Российской Федерации от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
3. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 (в редакции от 29.06.2011) «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
5. Приказ от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», в соответствии с Федеральным законом от 19 мая 1995 г. N 82-ФЗ "Об общественных объединениях" (Собрание законодательства Российской Федерации, 1995, N 21, ст. 1930; 2017, N 52, ст. 7927);
6. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 23.03.2020 № 117 «Об утверждении Порядка осуществления деятельности школьных спортивных клубов (в том числе в виде общественных объединений), не являющихся юридическими лицами»;
7. Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «ООШ №6 с.Каменка Красноармейского района Саратовской области»;
8. Устав школьного спортивного клуба «Чемпион» с.Каменка.

**Актуальность программы** курса внеурочной деятельности «Русская лапта» заключается в том, что она ориентирована на перспективу повышения двигательной активности обучающихся. В процессе изучения данной программы, обучающиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по подвижным и спортивным играм. Реализация внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, формированию мотивации здорового образа жизни начиная со школьного возраста. Программа курса внеурочной деятельности «Русская лапта» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. Как командная игра, она требует проявления товарищества, солидарности и ответственности друг за друга, учит согласовывать свои действия с действиями товарищей. В то же время русская лапта характеризуется интенсивностью и разнообразием двигательных действий. Таким образом, русская народная игра лапта представляет собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе

русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа. Русская народная игра «Русская лапта» важна и интересна тем, что в ней отражена национальная культура: отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла. Основная функция игры — воспитание национального самосознания.

**Целью** программы является формирование физической культуры личности воспитанников, с учётом возрастных особенностей и оздоровление учащихся посредством игры «Лапта»

Содержание занятий позволяют решать **задачи** физического воспитания:

***образовательные:***

- приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий при игре в «Лапту», освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку;
- взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

***воспитательные:***

- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному— здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- воспитание координационных способностей; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

***оздоровительные:***

- содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами «Русской лапты»;
- повышение умственной работоспособности;
- освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами народных игр;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

**Возраст обучающихся.** В реализации данной программы участвуют обучающиеся 5 - 9 класса в возрасте 10-16 лет. Для начала занятий по данной программе специальной подготовки не требуется.

**Сроки реализации.** Программа рассчитана на 1 год. Курс включает 34 занятия за учебный год.

**Режим занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю. Продолжительность занятий: 40 минут. Занятия проводятся на улице или в спортивном зале.

**Формы занятий.** Ведущей формой организации обучения является групповая. Содержание программы ориентировано на добровольные разновозрастные группы детей. В целом состав групп остается постоянным. Однако состав группы может изменяться по

следующим причинам: смена места жительства, противопоказания по здоровью и в других случаях; смена личностных интересов и запросов учащихся.

**Виды деятельности:** игровая, познавательная. Начало работа по разделу включает знакомство с теоретическим материалом. Затем следует практическая часть занятия: освоение учебной группой новых игр.

**Приёмы и методы.** При реализации программы используются различные методы обучения:

- словесные: рассказ, объяснение нового материала;
- наглядные: показ новых игр, демонстрация иллюстративного материала;
- практические: апробирование новых игр: игры на свежем воздухе на школьной спортивной площадке, эстафеты, соревнования, конкурсы.

### **Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

Данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

#### ***Личностные результаты:***

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### ***Метапредметные результаты:***

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;

- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

#### ***Предметные результаты:***

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техническом уровне, характеризовать признаки технического исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

##### *Способы проверки знаний и умений:*

- проведение мониторинга образовательной среды (анкетирование детей и родителей) на предмет удовлетворенности результатами данной программы;
- участие воспитанников в праздниках, конкурсах, спортивных соревнованиях и мероприятиях школы и города;
- открытые занятия, внеклассные мероприятия данной направленности.

*Оценка результативности.* Результативность обучения определяется умением играть и проводить подвижные игры, в том числе и на различных праздничных мероприятиях:

- весёлые старты;
- спортивные эстафеты;
- фестиваль игр;
- соревнования «Русская лапта»;
- «День здоровья».

**Материально – техническое обеспечение программы:** мячи, биты, скакалки, обручи, гимнастические палки, кегли, ракетки, канат, гимнастические скамейки, стенки, маты.

### Список литературы

1. Германов, Г. Н. Русская лапта в основе построения вариативной части учебной программы по физической культуре учащихся 10-11-х классов / Г. Н. Германов, Е. В. Готовцев, И. В. Машошина // Культура физическая и здоровье.– 2008. №4(18).–С.24-31.
2. Готовцев, Е. В. Содержание и направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в русскую лапту 10-16 лет на этапе спортивного совершенствования:– М.,2003.–с.23
3. Готовцев, Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж.2006. с.116
4. Готовцев, Е. В. Педагогический контроль в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту [Текст] : метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж : [б. и.], 2006. – с.131
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М. : Просвещение, 2006.
6. Годик М. А. Спортивная метрология: Учеб. для ин-ов физ. культ. – М., 1988.
7. Лях В. И. Тесты в физическом воспитании школьников; - М., 1998.
8. Максименко А. М. Основы теории и методы физической культуры – М., 1999.
9. Матвеев Л. П. теория и методика физической культуры. - М., 1991.
10. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов; Пособия для учителя/ Под ред. В. И Ляха, - М., 1997.

### Календарно – тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Дата проведения	
		план	Факт
1	Правила ТБ на занятиях. Приемы страховки и само страховки. ОРУ. Специальные беговые упражнения (СБУ)		
2	Требования к спортивной одежде и обуви. Стойка игрока. Упражнения с малыми мячами. Подвижные игры.		
3	Развитие игры «Русская лапта» в России. Стойка игрока. Разучивание техники перемещений. Эстафеты с мячами.		
4	Российские соревнования по русской лапте. Техника перемещений. Передача мяча. Подвижные игры.		
5	Техника перемещений. Передачи и ловля мяча. Эстафеты с бегом.		
6	Закрепление передачи и ловли мяча. Круговая лапта.		
7	Перемещения. Разновидности бега. Совершенствование передачи и ловли мяча. Учебная игра		
8	Режим и питание спортсмена. Техника осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Учебная игра		
9	Оказание первой помощи. Верхний прямой удар. Закрепление техники осаливания. Передачи и ловля мяча. Подвижные игры.		
10	Совершенствование техники осаливания. Техника перемещений. Пионербол		
11	Совершенствование перебежек в лапте. Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячом.		
12	Техника перемещений. Учебная игра.		
13	Групповые действия в игре. Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.		
14	Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры		
15	Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра.		
16	Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Игра «База»		
17	Удар сбоку. Метание в цель. Метание мяча на дальность. Учебная игра.		
18	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Метание в цель. Развитие скоростных качеств. Учебная игра		
19	Передача и ловля мяча в движении. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Учебная игра		
20	Обучение финтам в лапте. Передача и ловля мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты		
21	Подача мяча. Круговая лапта. Учебная игра.		
22	Закрепление техники подачи мяча в лапте. Развитие координационных способностей. Игра «Метко в цель»		
23	Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Передача и ловля мяча в четверках. Учебная игра		
24	Совершенствование техники осаливания и переосаливания.		

	Развитие силовых качеств в круговой тренировке.		
25	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие скоростно-силовых качеств. Подвижные игры		
26	Техника ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударов сверху и сбоку. Развитие ловкости. Учебная игра		
27	Удар снизу. Индивидуальные действия в лапте. Учебная игра.		
28	Обучение групповым действиям в игре. Учебная игра		
29	Развитие двигательных качеств. Учебная игра		
30	Передача и ловля. Учебная игра		
31	Эстафеты на развитие двигательных качеств. Учебная игра		
32	Командные действия в защите. Тактические действия в игре. Учебная игра		
33	Учебная игра		
34	Соревнования по русской лапте		