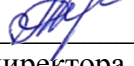


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Шумская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена  
педагогическим советом  
Протокол № 6  
от «20» августа 2021 г.

Согласована   
Заместитель директора по  
УВР Шарапкова Т.А.  
«20» августа 2021 г.

Утверждена   
приказ директора МКОУ «Шумская  
СОШ» Абдулова Е.С.  
Приказ № 124-д от «20» августа 2021 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**внеурочной деятельности**

**«Русская лапта»**

**Спортивно-оздоровительной направленности**

**для детей 7- 10 лет**

**Срок реализации программы: 1 год**

Автор программы:  
Шарапкова Т.А.,  
заместитель директора

р.п. Шумский  
2021год

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Русская лапта» предназначена для обучающихся 3-4-х классов и составлена на основе Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/ под ред. А.Я.Данилюка, А. М. Кондакова, В.А.Тишкова (Стандарты второго поколения) и авторской учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010).

Русская лапта – прекрасное средство для физического развития человека, его подготовки к трудовой и общественной жизни. Специальные исследования показали высокую эффективность занятий русской лаптой для разностороннего развития детского организма. Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. Бег и прыжки, например, активизируют рост тела; метание в высоко расположенную цель способствуют формированию правильной осанки; передача мяча на дальнее расстояние, удары битой, развивают силу мышц. Под влиянием физической нагрузки, которую занимающиеся получают на занятиях и соревнованиях, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких, укрепляются многие мышцы ног, туловища, рук.

Игровая деятельность хороша не только для физического, но и для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, сплочения коллектива. Игровой процесс обеспечивает развитие общеобразовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к любой деятельности.

Школьники, занимающиеся русской лаптой, очень быстро обгоняют в физическом развитии своих сверстников. Они реже болеют, лучше учатся, активнее участвуют во всех мероприятиях, проводимых в школе, в соревнованиях показывают результаты лучше, чем у других ребят.

**Цель программы** - формирование личностных качеств, способствующих всестороннему развитию ребенка, приобщение его к здоровому образу жизни посредством народной игры «Русская лапта».

#### **Задачи:**

##### **Обучающие:**

- обучить технике и тактике игры в Русскую лапту;
- научить свободно и правильно применять правила в игре.

##### **Развивающие:**

- способствовать развитию силы, быстроты реакции, выносливости, ловкости;
- содействовать правильному физическому развитию;
- прививать детям любовь к спорту и здоровому образу жизни;

##### **Воспитательные:**

- воспитывать чувство ответственности, взаимовыручки, дисциплинированности;
- оказывать помощь воспитанникам в самопознании, в самореализации;
- формировать эмоционально-ценностное отношение к окружающему миру;
- способствовать сплочению коллектива.

**Объём программы:** программа рассчитана на 1 год в объёме 34 часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные и метапредметные результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности**

**Личностными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию навыков эффективной адаптации в обществе являются следующие умения:

- сформированность внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к учебе;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательного отношения к сверстникам, бесконфликтного поведения, стремления прислушиваться к мнению одноклассников;
- начальный навык сотрудничества в разных ситуациях;
- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- убежденность и активность в необходимости пропаганды здорового образа жизни, как необходимого элемента ее сохранения;
- доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- способность к адекватной самооценке;
- самостоятельность в принятии правильного решения;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с партнерами;

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию навыков эффективной адаптации в обществе являются следующие умения:

#### **Регулятивные:**

- умение принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- определять и формулировать цель в совместной работе;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок.

#### **Познавательные:**

- выделять и формулировать познавательной цели с помощью учителя;
- искать и выделять необходимую информацию;
- структурировать знания - разделять технику на части, располагать части в определенной последовательности, определять связь между частями;

#### **Коммуникативные:**

- уметь контролировать свои поступки;
- понимать действия других участников тренировочного процесса.
- позитивно проявлять себя в общении;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- научиться выполнять различные роли;
- понимать эмоции и поступки других людей;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

**Учёт результатов внеурочной деятельности:** для учёта результатов используется занятия в форме соревнований, товарищеских игр.

### **Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности**

**Теоретические сведения (2 часа).** Техника безопасности при занятиях спортивными играми, общие сведения, правила соревнований, гигиена, ЗОЖ. Строение человека, олимпийские игры, комплекс ору. Судейство.

**Общая физическая подготовка (6 часов).** Развитие силы. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Скакалка за 1 минуту количество раз. Развитие скорости. Бег 30, 60 метров. Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Прыжок в длину с места и разбега. Прыжок в длину с места и разбега.

**Специальная подготовка(10 часов).** Броски мяча снизу в стену с 3 м. Броски мяча в стену с 6 м. Передачи и ловля мяча в парах на расстоянии 18 м. Броски в цель с подбора мяча после перемещения с 10 м. Броски мяча в обе стены в центре зала (24x12). Подбрасывание мяча. Удар битой сверху. Удар битой снизу. Удар битой сбоку. Челночный бег 4x15м.

**Основы техники и тактики игры (10 часов).** Выполнение осаливания и переосаливания. Ловля мяча одной и двумя руками. Выполнение передачи мяча с места. Ловля мяча при перемещении игроков по площадке. Передача мяча в движении. Передвижения игроков по площадке. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Самоосаливание.

**Учебные и соревновательные игры (6часов).** Первенство школы. Первенство города. Товарищеские встречи.

### **«Тематическое планирование**

№	Разделы/Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>I. Теоретическая подготовка</b>		<b>2</b>		
1	Техника безопасности при занятиях спортивными играми, общие сведения, правила соревнований, гигиена, ЗОЖ.	1	1	

2	Строение человека, олимпийские игры, комплекс ору. Судейство.	1	1	
<b>II. Общая физическая подготовка</b>		<b>5</b>		
3	Развитие силы. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа	1		1
4	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Скакалка за 1 минуту количество раз.	1		1
5	Развитие скорости. Бег 30, 60 метров	1		1
6	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя.	1		1
7	Прыжок в длину с места и разбега.	1		1
<b>III. Специальная физическая подготовка</b>		<b>11</b>		
8	Броски мяча снизу в стену с 3 м	1		1
9	Броски мяча в стену с 6 м.	1		1
10	Передачи и ловля мяча в парах на расстоянии 18 м.	1		1
11	Броски в цель с подбора мяча после перемещения с 10 м.	1		1
12	Броски мяча в обе стены в центре зала (24x12).	1		1
13	Подбрасывание мяча.	1		1
14	Удар битой сверху.	1		1
15	Удар битой снизу.	1		1
16	Броски мяча снизу в стену с 3 м	1		1
17	Броски мяча в стену с 6 м.	1		1
18	Удар битой сбоку. Челночный бег 4x15м.	1		1
<b>IV. Основы техники и тактики игры</b>		<b>10</b>		
19	Выполнение осаливания и переосаливания.	1		1
20	Ловля мяча одной и двумя руками	1		1
21	Выполнение передачи мяча с места	1		1
22	Ловля мяча при перемещении игроков по площадке.	1		1
23	Передача мяча в движении	1		1
24	Передвижения игроков по площадке	1		1
25	Индивидуальные действия.	1		1
26	Групповые действия	1		1
27	Командные действия.	1		1
28	Самоосаливание	1		1
<b>V. Учебные и соревновательные игры</b>		<b>6</b>		1
29	Первенство школы.	1		1
30	Первенство района.	1		1
31	Первенство района	1		1
32	Товарищеские встречи	1		1
33	Товарищеские встречи	1		1

34	Товарищеские встречи.	1		1
	Итого:	34	2	32

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

### **Учебно – методическое обеспечение**

1. «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-4 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010)
2. «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. - М.: Просвещение,2011.- 223с.

### **Демонстрационные и печатные пособия**

Дипломы и медали для проведения соревнований.

Демонстрационные плакаты.

### **Технические средства обучения**

Бита

Ноутбук.

Секундомер и свисток.

Медболы (мячи различного веса).

Мячи теннисные.

Мячи волейбольные.

Волчатник для разметки.

### **Дополнительная литература**

1. Готовцев, Е. В. Содержание и направленность тренировочных нагрузок в годичном цикле подготовки игроков в русскую лапту 10-16 лет на этапе спортивного совершенствования: автореф. дис. канд. пед. наук: 13.00.04 / Готовцев Евгений Владимирович. – М., 2003. – 23 с.

2. Готовцев, Е. В. Планирование в спортивной тренировке юных игроков в русскую лапту: метод. рекомендации / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов. – Воронеж, 2006. – 116 с.

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. – 131 с.

5. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов = [Текст] / авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006. – 126 с. 6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.

### Календарно – тематическое планирования

№	Темы занятий	Дата проведения	
		план	факт
1.	Техника безопасности при занятиях спортивными играми, общие сведения, правила соревнований, гигиена, ЗОЖ.		
2.	Строение человека, олимпийские игры, комплекс ору. Судейство.		
3.	Развитие силы. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа		
4	Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Скакалка за 1 минуту количество раз.		
5	Развитие скорости. Бег 30, 60 метров		
6	Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя.		
7	Прыжок в длину с места и разбега.		
8	Броски мяча снизу в стену с 3 м		
9	Броски мяча в стену с 6 м.		
10	Передачи и ловля мяча в парах на расстоянии 18 м.		
11	Броски в цель с подбора мяча после перемещения с 10 м.		
12	Броски мяча в обе стены в центре зала (24x12).		
13	Подбрасывание мяча.		
14	Удар битой сверху.		
15	Удар битой снизу.		
16	Броски мяча снизу в стену с 3 м		
17	Броски мяча в стену с 6 м.		
18	Удар битой сбоку. Челночный бег 4x15м.		
19	Выполнение осаливания и переосаливания.		
20	Ловля мяча одной и двумя руками		
21	Выполнение передачи мяча с места		
22	Ловля мяча при перемещении игроков по площадке.		
23	Передача мяча в движении		
24	Передвижения игроков по площадке		
25	Индивидуальные действия.		
26	Групповые действия		
27	Командные действия.		
28	Самоосаливание		
29	Первенство школы.		
30	Первенство района.		
31	Первенство района		
32	Товарищеские встречи		
33	Товарищеские встречи		
34	Товарищеские встречи.		