

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №9 г.Сердобска**

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Пр.№1 от 29.08.2023г.

Утверждаю.  
Директор МОУСОШ №9 г.Сердобска  
\_\_\_\_\_ О.А. Кудреватых  
Пр.№217 от 29.08.2023 г.

**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ  
«РУССКАЯ ЛАПТА»  
5-9 КЛАСС**

Сердобск, 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Русская лапта» представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для работы с учащимися 5-9 классов по спортивно-оздоровительному направлению развития личности.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Плана внеурочной деятельности МОУСОШ № 9 г. Сердобска.

Программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год.

Программа составлена с учетом требований Рабочей программы воспитания МОУСОШ № 9 г. Сердобска и ее реализация в процессе организации учебной деятельности обеспечивает:

- организацию на уроках активной деятельности учащихся, в том числе поисково-исследовательской, на разных уровнях познавательной самостоятельности (в этом и заключается важнейшее условие реализации воспитательного потенциала современного урока - активная познавательная деятельность детей);
- использование воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

**Основными задачами** организации форм внеурочной деятельности по физической культуре являются следующие:

1. Расширять и углублять знания по физической культуре, и связанные с ними практические умения.
2. Формировать потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями.
3. Выявлять и развивать у учащихся интеллектуальные и творческие способности.

**Программа внеурочной деятельности «Русская лапта» предназначена** для физкультурно-спортивной и оздоровительной работы с обучающимися, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Материал программы предполагает изучение основ игры «Русская лапта», даётся в трёх разделах: основы знаний, общая физическая подготовка и специальная техническая подготовка.

Материал по общей физической подготовке является единым для всех спортивных игр и входит в каждое занятие курса. Программа разработана на основе требований к

результатам освоения образовательной программы.

**Программа по внеурочной деятельности «Русская лапта» содержит:**

- пояснительную записку, состоящую из введения, цели и задач программы;
- описание особенностей реализации программы внеурочной деятельности: количество часов и место проведения занятий;
- планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности;
- тематическое планирование, состоящее из учебно-тематического плана и содержания программы по годам обучения;
- список литературы.

**Цель программы:**

создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами спортивных игр через включение их в совместную деятельность.

**Задачи:**

- активизировать двигательную активность школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием спортивных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
- создавать условия для проявления чувства коллективизма;
- развивать сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки воспитанников:

Принцип системности предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах. Обеспечена преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической, технико-тактической и интегральной подготовленности.

Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей воспитанника вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются личностные, метапредметные и предметные результаты.

Личностные результаты обеспечиваются через формирование базовых национальных ценностей; предметные – через формирование основных элементов научного знания, а метапредметные результаты – через универсальные учебные действия (далее УУД).

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

#### **Метапредметные результаты:**

- способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- способность рационально организовать физическую и интеллектуальную деятельность;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- формирование умений позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки

форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Форма отчетной итоговой работы: Проведение спортивных соревнований.

## Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	Русская лапта. Основные правила игры. Спортивная одежда и обувь.	2
2	Техника игры в нападении и защите.	6
3	Стойки и перемещения, удары по мячу.	6
4	Ловля и передача мяча.	6
5	Игра в защите. Осаливание.	7
6	Игра в нападении. Удары и перебежки.	7
	Всего	34

## Календарно-тематическое планирование

	Тема занятия	Количество часов	Формы организации деятельности учащихся при проведении занятий
<b>1</b>	Техника безопасности и первая помощь пострадавшим. Оборудование. Одежда и инвентарь для игроков в лапту.	1	Беседа
<b>2</b>	История развития русской лапты. Основные правила проведения соревнований.	1	Беседа
<b>3</b>	Общая физическая подготовка. Стойка игроков.	1	Игровая, активная физическая деятельность.
<b>4</b>	Игра в лапту	1	Игровая, активная физическая деятельность.
<b>5</b>	Передача мяча на месте и в движении	1	Игровая, активная физическая деятельность.
<b>6</b>	Основы методики обучения и тренировки. Правила игры.	1	Беседа
<b>7</b>	Техника перебежек	1	Игровая, активная физическая деятельность.
<b>8</b>	Игра в лапту	1	Игровая, активная физическая деятельность.
<b>9</b>	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, рывки)	1	Игровая, активная физическая деятельность.
<b>10</b>	Игра в лапту	1	Игровая, активная физическая деятельность.
<b>11</b>	Специальная физическая подготовка. Тактика игры.	1	Игровая, активная физическая деятельность.
<b>12</b>	Игра в лапту	1	Игровая, активная физическая деятельность.
<b>13</b>	Общая физическая подготовка. Передача мяча в парах	1	Игровая, активная физическая деятельность.
<b>14</b>	Игра в лапту	1	Игровая, активная физическая деятельность.
<b>15</b>	Передача мяча в противостоящих колоннах на месте: справа, слева	1	Игровая, активная физическая деятельность.

16	Игра в лапту	1	Игровая, активная физическая деятельность.
17	Правила безопасного поведения при занятиях спортивными играми в спортивном зале.	1	Беседа
18	Техника ударов битой по мячу	1	Игровая, активная физическая деятельность.
19	Игра в лапту	1	Игровая, активная физическая деятельность.
20	Техника ударов битой по мячу	1	Игровая, активная физическая деятельность.
21	Игра в лапту	1	Игровая, активная физическая деятельность.
22	Пас, передача мяча. Комбинации. Общая физическая подготовка.	1	Игровая, активная физическая деятельность.
23	Игра в лапту	1	Игровая, активная физическая деятельность.
24	Техника короткого удара	1	Игровая, активная физическая деятельность.
25	Игра в лапту	1	Игровая, активная физическая деятельность.
26	Техника длинного удара	1	Игровая, активная физическая деятельность.
27	Игра в лапту	1	Игровая, активная физическая деятельность.
28	Пас, передача мяча. Комбинации. Общая физическая подготовка.	1	Игровая, активная физическая деятельность.
29	Игра в лапту	1	Игровая, активная физическая деятельность.
30	Техника наброса мяча	1	Игровая, активная физическая деятельность.
31	Игра в лапту	1	Игровая, активная физическая деятельность.
32	Техника выполнения забегания	1	Игровая, активная физическая деятельность.
33	Игра в лапту	1	Игровая, активная физическая деятельность.
34	Игра в лапту	1	Игровая, активная физическая деятельность.

### Список литературы:

- 1) [Бурцев А. Е. Детские игры и забавы: ЛП. <Игра> в лапту](#) // Полное собрание этнографических трудов. — СПб.: [Б. и.], 2016. — Т. VII. — С. 258. — 273 с.
- 2) [Волков М. Лапта. Правила игры](#) — СПб.: Товарищество М. О. Вольф, 2012 — 16 с.
- 3) [Лапта](#) // [Энциклопедический словарь Брокгауза и Ефрона](#) : в 86 т. (82 т. и 4 доп.). — СПб., 2016.
- 4) [Лапта](#) // [Толковый словарь живого великорусского языка](#) : в 4 т. / авт.-сост. [В. И. Даль](#). — 2-е изд. — СПб. : Типография [М. О. Вольфа](#), 2017. — Т. 2.
- 5) [Лапта](#) // [Мелик Л. Обряды, праздники и обычаи наших предков](#) — М.: Центрполиграф, 2017. — 470 с. — ISBN 978-5-227-07164-4
- 6) [Покровский Е. А. Детские игры, преимущественно русские](#) (недоступная ссылка). — М.: Типолиитография В. Ф. Рихтер, 2015.
- 7) [Сахаров И. П. Русские народные игры: 19. Лапта](#) // Сказания русского народа. — Изд. 3-е. — СПб.: Тип. Сахарова, 2014. — Т. 1. — С. 81—83 (2-й пагинации).
- 8) Олин, В.Н. Презентация нового вида спорта: отличное настоящее и великое будущее флорбола / В.Н. Олин, А.В. Олин // Теория и практика физической культуры. — 2014. - № 7

