

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Комитет образования, науки и молодежной политики Волгоградской области

г. Палласовки" Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение Средняя школа № 11

г. Палласовки

МКОУ "СШ № 11 "

РАССМОТРЕНО

на заседании
методического
объединения учителей
технологии,
изобразительного
искусства, музыки, ОБЖ,
физической культуры
_____ Аляпышева И.Г.
Протокол №1 от «29» 08
2024 г.

СОГЛАСОВАНО

с заместителем директора
по учебно-воспитательной
работе
_____ Даньшина И.А.
Протокол №1 от «29» 08
2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор
_____ Сеницына С.А.
Приказ №301 от «30» 08
2024 г.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности
секции «Русская лапта»
для 5-7 классов

Учитель-составитель рабочей программы
Наконечников Данил Петрович

Палласовка 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Система физического воспитания в нашей стране имеет многолетний опыт становления и направлена на решение основных социально значимых задач: укрепление здоровья населения, физическое и двигательное развитие и воспитание высоких нравственных качеств.

Особое внимание уделяется детскому возрасту, поскольку на этом этапе развития закладывается основа дальнейшего совершенствования и формируется потенциал физических возможностей, которые могут быть реализованы в различных сферах деятельности человека.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана. Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительной направленности «Русская лапта» для учащихся 5 - 7 класса разработана на основе:

- «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А Зданевича (2012г.), допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации.

Программа спортивно-оздоровительного направления «Русская лапта » во внеурочной деятельности для учащихся 5-7 классов, соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, целью, которой является:

- ☐ *способствовать всестороннему физическому развитию;*
- ☐ *способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.*

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1.Оздоровительная задача.

- ☐ Укрепление здоровья.
- ☐ Совершенствование физического развития.

2.Образовательная задача.

- ☐ Обучение основам техники и тактики игры в Русскую лапту.
- ☐ Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

- ☐ Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

3. Воспитательная задача.

- ☐ Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям Русской лаптой.
- ☐ Воспитание моральных и волевых качеств.

Программа « Русская лапта » направлена на реализацию следующих принципов:

- *принцип модификации*, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастную - половые и индивидуальные особенности детей.
- *принцип сознательности и активности*, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.
- *принцип доступности*, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.
- *принцип последовательности* обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно **личностными, метапредметными и предметными результатами.**

Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о лапте и ее роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- ☐ потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- ☐ умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;
- стремление индивида вовлечь в занятия русской лаптой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Место программы в учебном плане.

Программа рассчитана на 34 учебные недели по 40 мин с целью проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

Место проведения: спортивный зал школы, спортивная площадка.

Особенности набора детей – учащиеся 5 - 7 классов с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 15 человек.

Формы занятий – в форме урока, беседы, урок-презентация, урок-марафон

Формы контроля – опрос, тесты-практикумы.

Содержание программы.

Русская лапта – является национальным и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия лаптой улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, ориентировке в пространстве.

Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в лапту требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются четыре раздела:

1. Основы знаний.
2. Общая физическая подготовка.
3. Специальная подготовка.
4. Примерные показатели двигательной подготовленности.

В разделе «основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «общефизической подготовки» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. *Общефизическая подготовка* способствует формированию общей культуры движений, развивает определенные двигательные качества.

В разделе «специальной подготовки» представлен материал по русской лапте способствующий обучению техническим и тактическим приемам.

В разделе «Примерные показатели двигательной подготовленности» приведены упражнения и тесты, помогающие следить за уровнем подготовленности занимающихся:

- ☐ Контрольные нормативы по технической подготовке с учетом возраста.
- ☐ Нормативы по физической подготовке.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций.

Теоретические и практические занятия, общеразвивающие и специальные упражнения.

- ☐ Значение русской лапты в общеобразовательной системе, общеразвивающих и специальных упражнений в системе общефизической подготовки.
- ☐ Место и время проведения общеразвивающих и специальных упражнений во время тренировочных занятий.
- ☐ -Подбор упражнений и составление комплекса общеразвивающих и специальных упражнений для различных видов спорта.
- ☐ Общеразвивающие упражнения, направленные на всестороннее физическое воспитание и развитие основных физических качеств:
 - ☐ Для развития силы - упражнения с предметами и без предметов, снарядах и со снарядами в парах.
 - ☐ Для развития быстроты-упражнения на быстроту двигательной реакции, разновидности спортивных и подвижных игр.
 - ☐ Для развития выносливости - длительный бег умеренной и переменной интенсивности.
 - ☐ Для развития ловкости и гибкости-упражнения с высокими требованиями к координации и амплитуде движений.

Планируемый результат освоения программы «Русская лапта ».

ЛИЧНОСТНЫЕ.

- ☐ положительное отношение к систематическим занятиям спортом;
- ☐ понимание роли подвижных и спортивных игр в укреплении здоровья.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научиться:

- ☐ Рассказывать об истории развития лапты в России;
- ☐ Рассказывать о правилах личной гигиены, профилактики травматизма
- ☐ Технически правильно выполнять двигательные действия в русской лапте.
- ☐ Играть в лапту по упрощенным правилам.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

- ☐ Следовать при выполнении задания инструкциям учителя
- ☐ Понимать цель выполняемых действий
- ☐ Различать подвижные и спортивные игры
- ☐ Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

Календарно - тематическое планирование

Для группы детей 5 -7 классов.

№ п/п	Тема занятия.	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Игра.	1		
2	Ловля мяча. Игра.	1		
3	Передача мяча в парах на месте. Игра.	1		
4	Развитие скоростно- силовых способностей. Игра.	1		
5	Удар по мячу сверху . Игра.	1		
6	Передача мяча из различных исходных положений. Учебная игра	1		
7	Бросок мяча (осаливание) в цель. Учебная игра.	1		
8	Ловля низко летящего мяча. Учебная игра	1		
9	Удар дальний по мячу. Учебная игра	1		
10	Физическая культура и спорт в России. Стойка игрока. Учебная игра.	1		
11	Выбор места для перебежки. Учебная игра.	1		
12	Ловля мяча отскочившего то пола. Учебная игра.	1		
13	Выбор места для ловли мяча после удара. Учебная игра.	1		
14	Удар по мячу в право и в лево. Учебная игра.	1		
15	Развитие координации и внимания. Учебная игра.	1		
16	Ловля и передача мяча в тройках. Учебная игра.	1		
17	Ловля мяча в падении. Учебная игра.	1		
18	Передача мяча в движении. Учебная игра	1		
19	Ловля высоко летящего мяча. Учебная игра.	1		
20	Действия игрока при пропуске мяча летящего в его сторону. Учебная игра.	1		
21	Передвижения игрока. Учебная игра.	1		
22	Сочетание способов перемещения. Учебная игра.	1		
23	Ловля и передача мяча в движении. Учебная игра.	1		
24	Передвижения играка в защите. Учебная игра.	1		
25	Выбор места для перебежки. Учебная игра.	1		
26	Ловля и передача мяча. Учебная игра.	1		
27	Развитие силы рук. Учебная игра.	1		
28	Направление удара (вправо, влево, по центру). Учебная игра.	1		
29	Взаимодействие игроков задней линии при осаливании. Учебная игра.	1		
30	Ловля и передача мяча в троеке. Учебная игра.	1		
31	СФП. Чередование способов удара по мячу. Учебная игра.	1		
32	Осаливание игроков. Учебная игра.	1		
33	Контрольные испытания. Учебная игра.	1		
34	Контрольные испытания. Учебная игра.	1		

Использованная литература

1. Валиахметов Р.М. и др. Народная игра – лапта: метод. пособие. Г. Уфа, 2013.
2. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2013.
3. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. - Уфа: БГПУ, 2012.
4. Костарев А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2014.
5. Ноздрин А. М. «Русская лапта в сельской общеобразовательной школе». 2011 г.
6. Валиахметов Р. М. «Лапта» 2013 г.
7. Ковалёв В.Д., Ткаченко В.Д «От русской лапты к софтболу» 2014г.
8. Организация работы спортивных секций в школе. Автор-составитель А. Н. Каинов. 2013 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 284904154893307766464458434654888258361777585621

Владелец Сеницына Светлана Александровна

Действителен с 02.09.2024 по 02.09.2025