

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №2»
Дальнереченского городского округа**



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Лапта»

для обучающихся 1 – 4 классов

г. Дальнереченск
2023г

Пояснительная записка

Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа «Русская лапта» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Предполагается, что содержание программы должно разрабатываться с учетом национально-культурных традиций, состояния экологии, климатогеографических условий, демографических тенденций, социально-экономических условий и других особенностей, которые, как известно, существенно воздействуют на физическую культуру обучающихся.

В культуру каждого народа входят созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство.

Русские народные игры имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

Помимо сохранения народных традиций игры оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи. Так, П.Ф. Лесгафт, создавший научно обоснованную систему физического воспитания, рассматривал народные игры как одно из действенных средств физического развития и воспитания.

Чем же интересна русская лапта, что привлекает в ней специалистов и любителей?

Эта игра не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специально фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность. Для игры необходимы игровая площадка размером 40-55м в длину и 25-40м в ширину с травяным или искусственным покрытием, цельнодеревянная бита длиной 60-110см, весом не более 150г и теннисный мяч.

Лапта - игра командная. Каждая команда согласно действующим правилам состоит из 10 игроков. Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В лапте в отличие от других командных игр не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лёта мячи.

Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. В связи с тем, что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в лапте спортсменов различают по амплуа. В нападении это первый бьющий, второй бьющий, третий бьющий, четвертый бьющий, пятый бьющий и шестой бьющий; в защите- подающий, правый ближний, левый ближний, центральный, правый дальний и левый дальний защитники.

Безусловно, перспективы развития любого вида спорта диктуют необходимость решения возникающих научно-методических задач. В исследовательской работе лапта является одним из самых малоизученных видов спорта, необходимость расширения масштабов научно-исследовательской работы в этом виде обуславливается отсутствием на сегодняшний день научно обоснованной методики подготовки игроков в лапту различной квалификации.

Тенденция развития русской лапты на современном этапе ставит перед специалистами задачи по разработке методики подготовки игроков, обладающих высоким индивидуальным мастерством.

В практике в основном используются методы командной подготовки игроков, а индивидуальной подготовке, с учетом особенностей функций, выполняемых спортсменами в игре, часто уделяется недостаточное внимание, так как методика подготовки игроков в лапту различных игровых амплуа, по существу, не разработана и тренеры команд по лапте не располагают экспериментально обоснованными рекомендациями по подготовке игроков с учетом их игровых специализаций.

Рекомендуемые в теории и практике методы управления тренировочным процессом в спортивных играх приемлемы и для лапты. Задача состоит в том, чтобы всесторонне изучить специфику деятельности игроков в лапту в тренировочных и соревновательных условиях.

Лапта – эффективное средство развития быстроты, ловкости, координации, выносливости, волевых качеств и интеллектуальных способностей.

Свежий воздух, высокий эмоциональный фон оказывают мощное оздоровительное воздействие на организм занимающихся.

Нехитрый и недорогой инвентарь, возможность разместить площадку для лапты на любой подходящей по величине поляне, лужайке, футбольном поле делают игру доступной для включения в школьные программы по физической культуре, позволяют использовать её как на уроках, так и во внеклассной работе.

В связи с тем, что в основе игры лежат такие двигательные действия, как бег и метания, спортивную лапту можно включать и в уроки лёгкой атлетики, как подводящую, вспомогательную игру для обучения и совершенствования этих действий, что позволяет разнообразить урок, повысить эмоциональный фон и интерес учащихся к занятию.

Рабочая программа по русской лапте разработана на основе “Русская лапта на уроках физкультуры в школе”. Авторы-составители: Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина.

Отличительные особенности программы внеурочной деятельности.

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в региональный компонент народных и подвижных игр, возникших и практикуемых в фольклорном опыте населения, проживающего на территории Ярославской области. Таким образом, региональный компонент программы нацелен на гармоничное физическое развитие в соответствии с окружающей климатогеографической и социально-культурной средой, что должно способствовать повышению эффективности занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях и формированию личности обучающихся в соответствии со сложившимися культурно-историческими традициями региона.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (прием мяча передачи мяча подачи мяча) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться с игрой, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по спортивным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.

Новизна данной программы заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли интереса к народному творчеству у молодежи.

Актуальность. Спортивные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои,

представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Спортивные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Педагогическая целесообразность. Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности.

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

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

- активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных 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;
- развивать умения ориентироваться в пространстве;
- обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;

- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

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

Личностными результатами:

- 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.

Метапредметными результатами:

- 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.

Предметными результатами:

- 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 техничном уровне, характеризовать признаки техничного 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.

Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по спортивным за учебный год.

Должны иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов ОРУ;
- о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить игру;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; удержание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

Программа рассчитана на 3 – 4 классы, 2 занятия в неделю.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

3-4 класс

№ П/П	ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры по русской лапте. Влияние русских народных игр на укрепление здоровья
2	Беговые упр. на скорость. П/и “Чиж”
3	Скоростной бег из различных положений. П/и “Чиж”
4	Кросс по слабо пересеченной местности. П/и “Чиж”
5	Скоростно-силовые упр. “Круговая эстафета”
6	Прыжковые упр. Передача мяча в парах. П/и “Рыбаки”
7	Бег по коридору шириной 30 см. Передача мяча в парах. П/и “Чиж”
8	Бег и различных исходных положений. Передача мяча в парах. П/и “Перестрелка”
9	Прыжковые упр. Передача мяча в парах с отскоком от пола. П/и “Перестрелка”
10	Метание мяча (техника). Передача мяча в парах с отскоком от пола. Русская лапта по упрощённым правилам
11	Школа мяча П.Ф. Лесгафта. Русская лапта по упрощённым правилам
12	Скоростные упр. П/и “Царь города”
13	Беговые упр. Передача мяча в стену. Учебная игра
14	Упр. с малым мячом на ловкость. Метание в вертикальную цель. П/и “Вольная лапта”
15	Упр. с малым мячом на ловкость. Подача мяча сверху. П/и “Вольная лапта”
16	Игровые задания с мячом. П/И “ Вольная лапта”
17	Беговые упр. ”Встречная эстафета”. Русская лапта в зале.
18	Подача мяча сверху. Русская лапта в зале.
19	Упр. с малым мячом на ловкость. Набрасывания мал. мяча на горизон. цель. Учебная игра.

20	Набрасывание малого мяча на горизонт. цель. Русская лапта в зале.
21	Набрасывание малого мяча на горизонт. цель. Челночный бег 3 x 10 м. Учебная игра.
22	Челночный бег 3x10 м. Поддача мяча сверху. Русская лапта в зале.
23	Набрасывание малого мяча на гор. цель на результат.
24	Метание в вертикальную цель. Подвижная игра "Царь горы".
25	Бросок мяча в вертикальную цель(1,5 x 1,5 м). П/И "Царь горы".
26	Скоростно - силовые упражнения. Бросок мяча в вертикальную цель П/и "Царь горы".
27	Бросок мяча в вертикальную цель на результат. Учебная игра.
28	Перемещение игроков при игре в нападении. Русская лапта по упрощённым правилам.
29	Тактика при игре в защите. Передача мяча в стену (круг диаметром 1м). Учебная игра.
30	Тактика при игре в защите. Учебная игра.
31	Беговые упражнения с малым мячом. Тактика игроков при игре в нападении. Учебная игра.
32	Челночный бег 3 x 10 м. (рез.). Русская лапта по упрощённым правилам.
33	Поддача мяча с боку. Русская лапта по упрощённым правилам.
34	Поддача мяча с боку. Русская лапта по упрощённым правилам.
35	Правила поведения и безопасности в физкультурном зале. Правила игры по мини лапте
36	Беговые упр. П/и "Чиж"
37	Скоростно-силовые упр. П/и "Чиж"
38	Упр. с мячом на ловкость. П/и "Двенадцать палочек"
39	Кроссовая подготовка. П/и "Стукалочка"
40	Бег на скорость 30 м с хода. П/и "Стукалочка"
41	Прыжковые упр. Передача мяча в парах. П/и "Стукалочка"
42	Скоростно-силовые упр. "Линейная эстафета с бегом"
43	Метание малого мяча (техника). П/и "Попади в цель"
44	Метание малого мяча в вертикальную цель. П/и "Перестрелка"
45	Беговые упр. Метание малого мяча на точность. П/и "Перестрелка"
46	Метание набивного мяча (1 кг) из различных положений. П/и "Перестрелка"
47	Передача мяча в парах и тройках. Метание в зале
48	Передача мяча в тройках. Мини лапта в зале. Учебная игра
49	Игровые задание с мячом. Передача мяча. Учебная игра
50	Броски в вертикальную цель на точность (1,5x1,5м). Мини лапта в зале
51	Броски в вертикальную цель на точность. Мини лапта в зале
52	Броски в вертикальную цель на точность (результат). И/з с бегом. Мини лапта в зале
53	Поддача мяча сверху (техника). Тактика игры в нападении. Учебная игра
54	Поддача мяча сверху (техника). И/з с малым мячом. Учебная игра

55	Беговые упр. с малым мячом. Подача мяча сверху. Мини лапта в зале
56	Боковая подача (техника). Тактика игры в защите. Учебная игра
57	Техника боковой подачи. Тактика игры в защите. Учебная игра
58	Передача малого мяча в стену (круг 1м). Элементы лапты. Учебная игра
59	Скоростно-силовые упр. Боковая подача. Мини лапта в зале
60	Упр. с малым мячом на ловкость. Боковая и верхняя подача. Учебная игра
61	Верхняя подача на точность. Учебная игра
62	Удары по мячу. Передача мяча в парах на скорость. Учебная игра
63	Удары по мячу: 10 попыток. “Настоящая лапта”
64	Передача малого мяча в стену на скорость (результат). “Настоящая лапта”
65	Развитие скоростных качеств (результат). “Настоящая лапта”
66	Элементы лапты (совершенствование). Учебная игра
67	Тактика игры в защите и нападение. Мини лапта на улице
68	Тактика игры в защите и нападение. Мини лапта на улице

Список используемой литературы для составления программы.

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.