

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию г. Барнаула

МБОУ "СОШ №118"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом МБОУ
«СОШ № 118»

Протокол № 12 от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«СОШ № 118»

А.К. Абросимова

Приказ № 369-о/д от «31»
августа 2023 г.

Абросимова Алла
Константиновна

Подписан: Абросимова Алла Константиновна
DN: С=RU, S=Алтайский край, L=Барнаул, Т=Директор,
O="МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ""
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
№118""", СНИЛС=03945148875, ИНН=222306832100,
E=ab118@mail.ru, G=Алла Константиновна,
SN=Абросимова, CN=Абросимова Алла Константиновна
Основание: я подтверждаю этот документ своей
удостоверяющей подписью
Местоположение: место подписания
Дата: 2023.09.18 11:40:28+0700

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности «Русская лапта»
спортивно-оздоровительной направленности
для обучающихся 4 В класса
начального общего образования
Срок реализации программы 1 год.

Автор-составитель программы:
Дягилева Татьяна Павловна,
учитель физической культуры

Барнаул 2023-2024гг

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общая характеристика

Физическое воспитание является универсальным средством формирования разносторонней и гармонично развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Внеурочная деятельность по подвижной игре «Лапта» обладает широкими возможностями в использовании форм, средств и методов обучения, воспитания и оздоровления. Её содержание направлено на развитие физических качеств, двигательных способностей, совершенствование всех видов физкультурно-спортивной деятельности, формирование культуры здорового образа жизни, формирование национально – культурных ценностей и традиций, обеспечение мотивации и потребности к занятиям физической культурой.

Большим преимуществом лапты по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в современных условиях играет немаловажную роль. При проведении внеурочной работы не требуется больших средств на приобретение оборудования и инвентаря. Для игры достаточно простой ровной площадки размером 45-55 м в длину, 25-40 м в ширину, несколько цельнодеревянных бит длиной от 60 до 110 см и мяча для игры в большой теннис.

Лапта – это двухсторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми и лицевыми линиями. Цель одной команды совершить как можно больше перебежек после совершенных ударов битой по мячу, в отведенное для игры время, где каждый игрок, совершивший полную перебежку, приносит своей команде два очка. Цель другой команды не дать соперникам сделать перебежки посредством осаливания мячом и поймать больше «свечей», причем, осалив перебежчика, команда получает право на удары и перебежки. игры в большой теннис.

Игровая деятельность в игре «Лапта» таит в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развитие физических способностей детей. Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработке воли и характера, формирование умения ориентироваться в окружающей действительности воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение задач по формированию двигательных навыков и развитию определенных интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся и организацию условий для их лучшего решения.

Занятия лаптой способствуют развитию у обучающихся основных физических качеств. Важнейшим качеством для игры в лапту является скорость. Она зависит не только от двигательных реакций, но и от быстроты мышления и уровня развития морально-волевых качеств. Силовые качества в лапте находят свое выражение в выполнении удара по мячу, в прыжковой деятельности, в скорости бега и т.д. Для развития этого качества на уроках применяются упражнения с набивными мячами, утяжеленными битами, приседания с отягощением, метания мячей на дальность. В процессе игры воспитываются и такие физические качества как ловкость, гибкость, скорость, выносливость и их сочетания, которые необходимы для всестороннего развития школьника.

На занятиях лапты с успехом могут решаться и воспитательные задачи, так как в процессе игры для достижения общей победы учащиеся должны постоянно взаимодействовать друг с другом, преодолевать сопротивления соперника. Это помогает воспитанию дружбы, коллективизма, инициативности, решительности, а также комплекса психолого-физиологических качеств.

Игре в лапту свойственна высокая эмоциональная окраска и большой зрелищный эффект. Это во многом облегчает решение одной из важнейших задач физического воспитания школьников: сначала привить интерес, а затем сформировать потребность в занятиях физической культурой. Эффективность занятий по лапте достигается рациональным планированием учебного материала.

Занятия в лапту предполагают проведение обучения на открытом воздухе с использованием естественной площадки с травяным покрытием. Однако проведение обучения можно организовать и в спортивном зале. Лапта в закрытых помещениях будет способствовать подготовке учащихся и позволит сохранить необходимые навыки в течение года.

Цель

Основная цель подготовки – осознание здорового образа жизни, развитие национального вида спорта.

Задачи

Программа последовательно решает основные задачи:

- проведение здорового досуга;
- изучение необходимых понятий;
- формирование общих представлений о лапте, о ее возможностях;
- освоение навыков игры в русскую лапту.

- всестороннее гармоничное развитие детей, увеличение объёма их двигательной активности;
- укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по лапте;
- освоение знаний о истории развития лапты;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями и приемами вида спорта «Лапта»;
- выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.

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.

Преимущество Технологии внеурочной деятельности «Лапта» позволяют успешно решать весь комплекс вышеперечисленных задач, являясь действенным средством укрепления здоровья детей и подростков в школе, подготовки обучающихся к выполнению нормативов испытаний (тестов) ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО)

«Лапта» удачно сочетается практически со всеми базовыми видами спорта, входящими в учебный предмет «Физическая культура» в школе (легкая атлетика, гимнастика, подвижные и спортивные игры), предполагая доступность освоения учебного материала всем возрастным категориям обучающихся независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей.

Программа разработана в соответствии с

- Федеральным законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- федеральными государственными образовательными стандартами начального общего образования, утвержденные приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286;
- Концепцией развития детско-юношеского спорта до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 28 декабря 2021 года №3894-р).
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно–эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

Место внеурочной деятельности «Лапта» в учебном плане

Общий объём часов, отведённых на изучение дисциплины «Русская лапта» составляет 34 часа. Занятие проводится 1 час в неделю по 40 минут.

II. ПЛАНИРУЕМЫЕ ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ИГРЫ «ЛАПТА»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основных образовательных программ начального общего образования «Лапта» направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты формируются за счёт освоения игры «Лапта» и направлены на готовность, способность и стремление обучающихся к традиционным российским социокультурным и духовно-нравственным ценностям, принятыми в обществе правилами и нормами поведения.

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 занятиям;
- ☐ 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.

СОДЕРЖАНИЕ

Знания (2 часа)

Техника безопасности при занятиях игрой «Лапа». История возникновения игры «Лапта», её разновидности Правила игры. Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Разновидности лапты. Словарь терминов и определений по лапте. Состав команды. Амплуа полевых игроков при игре лапта. Роль капитана команды.

Лапта как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

Характерные травмы у игроков в лапту и мероприятия по их предупреждению. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

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 (6 часов). Первенство класса. Товарищеские встречи.

«Тематическое планирование»

№	Разделы/Темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
I Знания		2		
1	Техника безопасности при занятиях игрой «Лапа». История возникновения игры «Лапта», её разновидности Правила игры. Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).	1	1	

2	Разновидности лапты. Словарь терминов и определений по лапте. Состав команды. Амплуа полевых игроков при игре лапта. Роль капитана команды. Лапта как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Характерные травмы у игроков в лапту и мероприятия по их предупреждению. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.	1	1	
II Общая физическая подготовка		5		
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
III. Специальная физическая подготовка		11		
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
IV. Основы техники и тактики игры		10		
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	1		1

	по площадке.			
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
V. Учебные и соревновательные игры		6		
29	Учебная игра.	1		1
30	Учебная двухсторонняя игра.	1		1
31	Учебная двухсторонняя игра.	1		1
32	Первенство класса.	1		1
33	Товарищеские встречи.	1		1
34	Спортивный фестиваль.	1		1
	Итого:	34	2	32

**Календарно – тематическое планирование
внеурочной деятельности для 4 В класса**

№	Темы занятий	Дата проведения	
		План	Факт
1	Техника безопасности при занятиях игрой «Лапа». История возникновения игры «Лапта», её разновидности. Правила игры. Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).		
2	Разновидности лапты. Словарь терминов и определений по лапте. Состав команды. Амплуа полевых игроков при игре лапта. Роль капитана команды. Лапта как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств. Характерные травмы у игроков в лапту и мероприятия по их предупреждению. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.		
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	Учебная игра.		
30	Учебная двухсторонняя игра.		
31	Учебная двухсторонняя игра.		
32	Первенство класса.		
33	Товарищеские встречи.		
34	Спортивный фестиваль.		

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса

Учебно-методическое обеспечение

1. «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

Секундомер и свисток.

Мячи теннисные.

Мячи волейбольные.

Фишки разноцветные.

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.