

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 61  
(МАОУ СОШ № 61)

Рассмотрена и одобрена  
на заседании  
Педагогического совета  
протокол от «30» «августа» 2023г. № 1

УТВЕРЖДАЮ  
Заместитель директора МАОУ СОШ №61  
\_\_\_\_\_ Гуськова Т.И.  
Введено в действие приказом  
от «31» августа 2023г. № 43 -д

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

курса внеурочной деятельности

«Спортивные игры. Русская лапта»

для \_\_\_\_\_ 6 \_\_\_\_\_ класс(а)ов

Учитель (группа учителей):  
\_\_\_\_\_ учителя физической культуры

2023г.

г. Узловая

### **Пояснительная записка.**

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральной образовательной программой и Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но и за его пределами.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций Примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на физическое, но и на нравственное развитие ребенка.

Внедрение курса внеурочной деятельности «Спортивные игры. Русская лапта» обусловлено необходимостью вовлечения обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, привитию здорового образа жизни, повышению двигательной активности, развитию новых видов спорта, включенных в Единую Всероссийскую классификацию видов спорта, формированию спортивного резерва и роста спортивных достижений.

Национальные виды спорта, и «Русская лапта», в частности, позволяют комплексно воспитывать личность занимающегося, развивая человека гармонически, как физически так и морально. Разнообразие спортивных дисциплин в направлении «Русская лапта» дает возможность к индивидуальной специализации занимающегося с учетом задатков, а соревновательная практика является дополнительным стимулом.

Игра помогает находить выход из неожиданных положений, намечать цель, взаимодействовать с товарищем, проявлять ловкость и быстроту, силу и выносливость.

Игра обеспечивает гармоничное сочетание умственных, физических и эмоциональных нагрузок, общего комфортного состояния.

Рабочая программа курса рассчитана – 34 учебных часа в год из расчета 1 час в неделю.

Срок реализации программы – 1 год.

Возраст детей: программа составлена для обучающихся 6 классов.

Формы и режим внеурочного занятия: групповые занятия, ведущий вид деятельности – игра, длительность занятия – 45 минут.

Цель курса

- Создание оптимальных условий и содействие гармоничному физическому и интеллектуальному развитию ребенка и укрепление здоровья занимающихся, через обучение подвижным играм.

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Спортивные игры. Русская лапта».**

### **Личностные результаты**

Гражданского воспитания:

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей;

готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

Патриотического воспитания:

готовность ориентироваться на моральные ценности и нормы межличностного взаимодействия при организации, планировании и проведении совместных занятий физической культурой и спортом, оздоровительных мероприятий в условиях активного отдыха и досуга.

Духовно-нравственного воспитания:

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков;

активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

осознание ценности жизни;

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

Трудового воспитания:

установка на активное участие в решении практических задач

### **Метапредметные результаты**

отражают:

Овладение универсальными учебными познавательными действиями:

1) базовые логические действия:

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учетом самостоятельно выделенных критериев);

2) базовые исследовательские действия:

прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах;

3) работа с информацией:

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления;

Овладение универсальными учебными коммуникативными действиями:

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов;

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению; распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы;

уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия;

сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

Овладение системой универсальных учебных коммуникативных действий обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Овладение универсальными учебными регулятивными действиями:

1) самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение;

2) самоконтроль:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям;

3) эмоциональный интеллект:

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;  
выявлять и анализировать причины эмоций;  
ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;  
регулировать способ выражения эмоций;

4) принятие себя и других:

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;  
признавать свое право на ошибку и такое же право другого;  
принимать себя и других, не осуждая;  
открытость себе и другим;  
осознавать невозможность контролировать все вокруг.

Овладение системой универсальных учебных регулятивных действий обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности) и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

**Предметные результаты**

- 1) формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой;
- 2) умение планировать самостоятельные занятия физической культурой;
- 3) владение основами технических действий и приемами различных видов спорта, их использование в игровой и соревновательной деятельности.

**Содержание курса внеурочной деятельности «Спортивные игры. Русская лапта» с указанием форм организации.**

<b>Содержание курса внеурочной деятельности</b>	<b>Форма организации</b>
<p><b>Теоретический материал</b>                      Краткий обзор появления и развития русской лапты. Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях. Правила игры. Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по лапте. Организация соревнований в классе. Оборудование и инвентарь. Судейство соревнований.</p>	<p>Игра-путешествие, сюжетно-ролевая игра, объяснение учителя, познавательная экскурсия, проектная деятельность, творческий конкурс и т.д.</p>
<p><b>Практический материал</b>                      Общая и специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.                      Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.                      Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин), имитация ударов справа и слева с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин.                      Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин).                      Имитация сочетаний ударов слева и справа на количество повторений за 2 мин. Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.). Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх. Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости. Эстафетный бег с ведением мяча ударами битой вверх.                      Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1 мин., имитация сочетаний ударов справа и слева (на количество повторений за 1 мин.).                      Общеразвивающие упражнения без предметов.                      Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.                      Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.                      Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.                      Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.</p>	<p>Практическое занятие, соревнование, учебная игра, игра и т.д.</p>

<p>Легкоатлетические упражнения. Бег с ускорением 30-60 м, эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м, пробегание дистанции до 500 м, прыжок в длину с места, прыжок в длину правым и левым боком, прыжки вверх с доставанием предметов.</p> <p>Специальная подготовка.</p> <p>Специальные упражнения: имитационные передвижения, прыжки, шаги, выпады по сигналу, приседания на одной двух ногах по сигналу, упражнения с битой, имитационные удары битой слева и справа.</p> <p>Специальная гимнастика для пальцев: сжимание разжимание пальцев охватывающих ручку биты для приобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.</p> <p><i>Основы техники и тактики игры.</i></p> <p>Работа с теннисным мячом индивидуально, в парах, в тройках, в четверках. Удары по мячу сверху и снизу, подача и слабый удар с набрасывания. Учебные игры по русской лапте. Удары снизу и сверху по летящему мячу. Удары снизу и сверху в зоны 2 и 3, 4 и</p> <p>Передача и ловля мяча в парах, тройках, четверках. Ловля мяча с подачи.</p> <p><i>Тактика игры.</i> Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры.</p> <p>Удар мяча на дальность. Удар битой справа и слева. Удар битой сверху и снизу. Выполнение ударов по различным квадратам. Совершенствование передачи и ловли мяча. Тактика игры.</p> <p>Двусторонняя игра.</p> <p>Совершенствование технических и тактических приемов. Удары: снизу и сверху за контрольную линию. Упражнения для совершенствования тактики игры в защите. Удары сверху, снизу на точность. Передача и ловля мяча с перемещением. Тренировка тактических вариантов игры. Планирование тактических действий. Значение начальной расстановки игроков. Согласованность действий в игре. Двусторонняя игра в лапту</p>	
---	--

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Спортивные игры. Русская лапта».**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>возможность использования Э(Ц)ОРов</b>
1.	Техника безопасности на занятиях. Приемы страховки и само страховки.	1	<a href="https://resh.edu.ru/subject/9/5/">https://resh.edu.ru/subject/9/5/</a>
2.	Требования к спортивной одежде и обуви. Стойка игрока.	1	
3.	Развитие игры «Русская лапта» в России.	1	
4.	Разучивание техники перемещений. Подвижные игры	1	
5.	Российские соревнования по русской лапте. Передачи мяча.	1	
6.	Передачи и ловля мяча. Эстафеты с бегом.	1	
7.	Закрепление передачи и ловли мяча. Круговая лапта.	1	
8.	Совершенствование передачи и ловли мяча. Перемещения. Подвижные игры.	1	
9.	Техника осаливания. Передача и ловля мяча. Подвижные игры.	1	



10.	Верхний прямой удар. Закрепление техники осаливания. Передача и ловля мяча.	1
11.	Совершенствование техники осаливания. Техника перемещений.	1
12.	Совершенствование перебежек в лапте. Передача и ловля мяча в двойках.	1
13.	Техника перемещений. Подвижны игры.	1
14.	Групповые действия в лапте. Техника ловли низко летящего мяча. Подвижные игры.	1
15.	Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений. Подвижные игры.	1
16.	Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Подвижные игры.	1
17.	Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Подвижные игры.	1
18.	Удар сбоку. Метание в цель. Метание мяча на дальность. Подвижные игры.	1
19.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Метание в цель. Учебная игра.	1
20.	Передача и ловля мяча в движении. Метание мяча на дальность. Учебная игра.	1
21.	Обучение финтам в лапте. Передача и ловля мяча в движении. Подвижные игры.	1
22.	Подача мяча. Круговая лапта. Учебная игра.	1
23.	Закрепление техники подачи мяча в лапте. Игра «Метко в цель».	1
24.	Передача и ловля мяча в четверках. Учебная игра.	1
25.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Учебная игра.	1
26.	Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра	1
27.	Совершенствование техники ударов сверху и сбоку. Учебная игра	1
28.	Удар снизу. Индивидуальные действия в лапте. Учебная игра.	1
29.	Обучение групповым действиям в лапте. Учебная игра.	1
30.	Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.	1
31.	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1
32.	Эстафеты на развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1
33.	Командные действия в защите. Тактические действий в игре. Учебная игра.	1
34.	Учебная игра.	1