**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Новгородской области**  
 **Администрация Пестовского муниципального района**

**МБОУ «ОШ д. Быково»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  педагогическим советом  Протокол № 4 от 29.08.2024г | 2.jpg | УТВЕРЖДЕНО  директор: Беляева В.С.    Приказ № 59 от 02.09.2024г. |

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

**«Русская лапта»**

для (9 класса)

Спортивно-оздоровительное направление

срок реализации 1год

количество часов 34 (1 час в неделю)

Составитель: Сейидов А.Г.-

учитель физической культуры

**д. Быково 2024г.**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Русская лапта» предназначена для учащихся 9 класса в соответствии с новыми требованиями ФГОС основного общего образования. Программа относится к спортивно-оздоровительному направлению. Программа разработана на основе примерной программы «Русская лапта» Костарева А.Ю., Валиахметова Р.М., Гусева Л.Г.

Программа курса внеурочной деятельности «Русская лапта» составлена в соответствии с нормативно-правовой базой:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273- ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);
2. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 №1897 (с изменениями от 31.12.2015 № 1577);
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации

«Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993 (с изменениями от 24.11.2015 № 81);

1. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья «от 10.07.2015 № 26 (вместе с "СанПиН 2.4.2.3286-15. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы...", зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 № 38528);
2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
3. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина
4. Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в Российской Федерации**.**

История применения лапты в физическом воспитании молодёжи, насчитывает многие столетия. Эта игра зародилась в России. И из поколения в поколения передавалась, дойдя и до наших дней. Известный русский писатель А.И.Куприн так писал о лапте: «Эта народная игра - одна из самых интересных и полезных игр. В лапте нужна находчивость, глубокое дыхание, внимательность, изворотливость, быстрый бег, меткий глаз, твёрдость удара руки и вечная уверенность в том, что тебя не победят. Трусам и лентяям, в этой игре нет места. Я усердно рекомендую эту игру не только как механическое упражнение, но и как безобидную игру – забаву, в которой вырабатывается товарищеская спайка: «своего выручай».

**Актуальность программы.** Спортивная секция по русской лапте призвана осуществлять физкультурно-оздоровительную и воспитательную работу среди подростков, направленную на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие; способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению значимых для личности подростка спортивных результатов.

Большим преимуществом игры русская лапта по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в современных условиях играет немаловажную роль. При проведении учебной и внеклассной работы здесь не требуется больших средств на приобретение соответствующего оборудования и инвентаря. Для игры достаточно ровной площадки размером от 60 до 110 см и мяча для игры в «большой» теннис.

**Новизна программы** заключается в мало изученности лапты как вида спорта, в отсутствии на сегодняшний научно обоснованной методики подготовки игроков в лапту различной квалификации.

**Цель программы:** содействие всестороннему развитию личности, приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями учащихся.

# Задачи:

**-**Создать условия для формирования у учащихся здорового образа жизни и реализацию индивидуальных способностей каждого ученика;

**-**Сформировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить игру с учётом заданных условий и обстоятельств;

-Воспитать у учащихся дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций, чувства коллективизма;

-Расширить кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

**Возраст учащихся** Программа рассчитана на учащихся **9 класса.**

**Сроки реализации программы** Программа рассчитана на 34 учебных часа и предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками.

**Режим занятий** занятия по данной программе проводятся в форме спортивной секции, ограниченного временем 40 минут в системе целого учебного дня 1 раза в неделю.

# РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ Личностные результаты

* Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; интериоризация правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
* Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, гражданской позиции. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
* Освоенность социальных норм, правил поведения в группе, самореализации в группе, ценности «другого» как равноправного партнера.

**Метапредметными** результатами программы внеурочной деятельности «Русская лапта» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД): **Регулятивные УУД:**

* Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на занятии.
* Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
* Умение высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Планировать, выполнять и анализировать свои действия и поведение для достижения общей цели;
* Самостоятельно отбирать и выполнять физические упражнения для развития физических качеств;
* Осуществлять само- и взаимостраховку при выполнении физических упражнений;
* Применять правила безопасности в подвижных играх со своими сверстниками на спортивных и игровых площадках, в спортивных залах.
* Умение совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности занимающихся на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

# Познавательные УУД:

* Делать вывод на основе проигранных игровых ситуаций.
* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в литературе.
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы группы.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: находить и формулировать решение спортивных задач.
* Знать историю русской лапты, правила спортивной игры;
* Знать факторы, влияющие на улучшение физического состояния школьник.

# Коммуникативные УУД:

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи.
* Слушать и понимать речь других. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых групп.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

# Теоретический материал.

* Краткий обзор появления и развития русской лапты. Появление игры, ее распространение. Особенности инвентаря.
* Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях.
* Развитие русской лапты. Развитие русской лапты в России (этапы развития игры в стране, ее популярность). Правила игры.
* Гигиена и режим дня спортсмена. Правила безопасности. Значение режима дня в тренировке спортсмена.
* Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Причины травм и их профилактика на занятии. Гигиена и врачебный контроль. Правила безопасности.
* Врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом. Влияние природных факторов на организм. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, практические навыки оказания первой помощи
* Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по лапте.
* Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам.
* Организация соревнований в классе. Организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация соревнований в школе.
* Судейство соревнований. Оформление документации.

# Практические занятия.

**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.
* 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: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1мин., имитация сочетаний ударов справа и слева (на количество повторений за 1мин.).
* Имитация перемещений в 3 и 6 -метровой зоне по схеме “треугольник” (на количество повторений за 30 сек.
* имитация перемещений в 3 и 6-метровой зоне (на количество повторений за 30 сек.)
* прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 30 сек.).
* Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.
* Имитация ударов справа и слева, снизу и сверху на количество повторений за 3 мин.
* Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 2 мин.
* Занятия различными видами спорта.
* Изученные ранее специальные упражнения. Выполнение упражнений из других видов спорта.

**Строевые упражнения.**

* Повороты на месте и в движении, перестроения на месте, в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

# 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.
* Упражнения с предметами.
* Скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.
* Гимнастическая палка. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.
* Набивной мяч (1-2 кг). Броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

# Легкоатлетические упражнения.

* Бег с ускорением 30-60 м
* Эстафеты встречные и круговые с этапами по 10 м
* Прибегание дистанции до 500 м
* Прыжок в длину с места,
* Прыжок в длину правым и левым боком
* Прыжки с двух ног через гимнастическую скамейку
* Прыжки вверх с доставанием предметов.
* Игры с мячом. с бегом, с прыжками, с метанием, игры на внимание и быстроту реакции
* Эстафеты, встречные и круговые.

# Специальная подготовка.

* 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.
* Специальная гимнастика для пальцев:
  + сжимание разжимание пальцев охватывающих ручку биты для преобретения привычки расслаблять руку и контролировать правильность хвата.

# Основы техники и тактики игры.

* 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 5. Предача и ловля мяча в парах, тройках, четверках.
* Ловля мяча с подачи.
* Тактика игры. Использование тех или иных ударов в зависимости от техники игры противника. Выбор позиции в поле. Учебные и соревновательные игры.
* 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. Двусторонняя игра.
* 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

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание занятий** | **Кол.ч** |  |
| I. | **Теоретические сведения** | **3** | тестирование |
| II. | **Практические занятия** | **31** | учебно-тренировочное занятия |
| 1. | Общая и специальная подготовка | 8 |
| 2. | Основы техники и тактики игры | 8 |
| 3. | Учебные и соревновательные игры | 15 |
| **Всего часов:** | | **34** |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

# 9 класс

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Дата** | |
| **План** | **Факт** |
| 1 | Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Техника безопасности. | 1 |  |  |
| 2 | Стойка игрока Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту. | 1 |  |  |
| 3 | Изучить виды передач мяча в лапте. Игра в русскую лапту. | 1 |  |  |
| 4 | Повторить виды передач мяча в лапте. Игра в русскую лапту. | 1 |  |  |
| 5 | Совершенствование передач мяча в лапте. Игра в русскую лапту. | 1 |  |  |
| 6 | Перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. | 1 |  |  |
| 7 | Совершенствование перемещение в стойке боком, спиной вперёд. Ловля и передача мяча в парах в движении. | 1 |  |  |
| 8 | Специально беговые упражнения. Прибегание отрезков 20, 40, 60 м. Игра в русскую лапту. | 1 |  |  |
| 9 | Правила игры в русскую лапту. Игра в русскую лапту | 1 |  |  |
| 10 | Жесты судьи. Игра в русскую лапту. | 1 |  |  |
| 11 | Удары по мячу битой. Удары с боку. Игра русская лапта. | 1 |  |  |
| 12 | Подача мяча. Удары битой. Игра в русскую лапту. | 1 |  |  |
| 13 | Удары снизу. Подача мяча. Игра в русскую лапту. | 1 |  |  |
| 14 | Совершенствование удара с низу. Подачи мяча. Игра в  русскую лапту. | 1 |  |  |
| 15 | Удары с верху. Подача мяча. Игра в мини-лапту. | 1 |  |  |
| 16 | Повторить правила игры в мини-лапту. Жесты судей. | 1 |  |  |
| 17 | Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в  мини-лапту. | 1 |  |  |
| 18 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на  максимальной скорости на отрезках до 20 м. | 1 |  |  |
| 19 | Групповые и командные действия в защите и нападении. Повторить правила игры в русскую лапту.  Игра в мини-лапту. | 1 |  |  |
| 20 | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра русская  лапта. | 1 |  |  |
| 21 | Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с  выполнением передачи мяча. Осаливание.Игра русскую лапту | 1 |  |  |
| 22 | Удары по мячу битой. Удары с верху, снизу, сбоку, на  точность. Игра русскую лапту | 1 |  |  |
| 23 | Совершенствование подачи мяча. Ударов битой. Игра в  русскую лапту. | 1 |  |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 24 | Стартовые рывки с места. Ускорение из различных  исходных положений. | 1 |  |  |
| 25 | Осталивание и самоосаливание. Финты (обманные  движения) при осталивании. Игра в мини-лапту. | 1 |  |  |
| 26 | Удары с верху. Подача мяча. Игра в мини-лапту. | 1 |  |  |
| 27 | Челночный бег 3 х10 м. из различных исходных  положений. Игра в мини-лапту. | 1 |  |  |
| 28 | Взаимодействие игроков в нападении. Игра | 1 |  |  |
| 29 | Совершенствование взаимодействий игроков в нападении. Игра. | 1 |  |  |
| 30 | Взаимодействие игроков в защите. Игра | 1 |  |  |
| 31 | Совершенствование взаимодействий игроков в защите.  Игра | 1 |  |  |
| 32 | Удары по мячу битой. Удары с верху, снизу, сбоку, на  точность. Игра русскую лапту. | 1 |  |  |
| 33 | Совершенствование тактических и технических приёмов в игре | 1 |  |  |
| 34 | Совершенствование тактических и технических приёмов в игре, подведение итогов за год. | 1 |  |  |

# СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2012.-126с-(Образовательный стандарт).
2. [.Костарев А.Ю.](http://www.bookseller.ru/author.php?n=292)[Ванин Ю.В](http://www.bookseller.ru/author.php?n=52)[.Фокин С.О.](http://www.bookseller.ru/author.php?n=293) "Русская лапта." Издательство: [Советский](http://www.bookseller.ru/publisher.php?n=32) [спорт](http://www.bookseller.ru/publisher.php?n=32), 2004, 80стр.
3. Костарев А.Ю., Щемелинин В.И., Фокин С.О. Русская лапта: Правила соревнований. 2004
4. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этап спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, 2004.