

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение лицей № 7
г. Томск

СОГЛАСОВАНО
на заседании научно-
методического совета
протокол №

«__»_____2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального
автономного общеобразовательного
учреждения лицей № 7
_____Д.В.Смолякова
«__»_____2021 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «РУССКАЯ ЛАПТА»
для 5-11 классов
Количество часов: 204

Аскарлов Марк Махмутович
(ФИО учителя-разработчика)
Учитель физической культуры
(должность)
10 лет
(педагогический стаж)
Высшая категория
(квалификация)

2021- 2022
учебный год

I. Пояснительная записка

Рабочая программа «Русская лапта» предназначена для обучающихся 5-11 классов и составлена на основе авторской программы учебной программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 5-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010); в соответствии с требованиями ФГОС НОО, имеет **спортивно-оздоровительную направленность** и реализуется во внеурочной деятельности.

Актуальность. Русская лапта имеет многовековую историю и на её основе созданы другие виды спорта в основном за пределами нашей страны. Зная историю, имена видных игроков и тренеров «чужих» видов спорта, мы совсем не знаем о исконно наших видах. Не знаем то, что придумано нашими предками и для чего, а это как никак наша история. Не зря сказано «кто не знает своей истории, не может иметь счастливого будущего». Физическая культура является частью общей культуры общества, и выступает компонентом целостного развития личности. Она тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Наша задача как воспитателей подрастающего поколения — раскрыть духовно- нравственный потенциал русской народной традиции и довести его до ребенка в доступной форме. Хорошо известно, что одним из видов деятельности, имеющих большое воспитательное и образовательное значение для детей, является игра. Особенность народных игр, а русских, возможно, в большей степени, в том, что они обучают развивающуюся личность социальной гармонизации на нравственной основе. Народные игры учат детей тому, что цену имеет не любое личное достижение, а такое, которое непротиворечиво вписано в жизнь детского сообщества.

Цель программы «Русская лапта» - вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности, гармоническое развитие занимающихся, повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Задачи программы:

- укрепить здоровье;
- развить физические, моральные и волевые качества;
- усвоить знания по теории и практике лапта.

II. Общая характеристика курса «Русская лапта»

Программа курса внеурочной деятельности «Русская лапта» ориентирована на перспективу повышения двигательной активности учащихся. В процессе изучения данной программы, учащиеся имеют возможность расширить свои знания и приобрести практические навыки по подвижным и спортивным играм. Реализация внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению – это обучение детей бережному отношению к своему здоровью, формированию мотивации здорового образа жизни начиная со школьного возраста Программа курса внеурочной деятельности « Русская лапта» является незаменимым средством решения комплекса взаимосвязанных задач воспитания личности школьника, развития его разнообразных двигательных способностей и совершенствования умений. . Как командная игра, она требует проявления товарищества, солидарности и ответственности друг за друга, учит согласовывать свои действия с действиями товарищей. В то же время лапта характеризуется интенсивностью и разнообразием двигательных действий. Это бег, прыжки, метание мяча, ловля, удар битой. У игроков вовлекаются в динамическую работу все группы мышц, увеличивается подвижность в суставах, активизируется обмен веществ, что благоприятно сказывается на общем физическом и эмоциональном состоянии детей и подростков. Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры. Специальной физической подготовленности играющим не требуется, но физически хорошо развитые игроки получают определенное преимущество в ходе игры (например, игрока, хорошо ловящего мяч, ставят в поле у линии кона, а хорошо бьющего выбирают капитаном и дают дополнительный удар по мячу). Правила в играх определяются самими участниками в зависимости от условий, в которых проводятся игры (количество игроков, длина и ширина площадки, т.д.). Также может варьироваться и инвентарь: размеры биты, мяча и т.д. Таким образом, русские народные игры

представляют собой сознательную инициативную деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа. Русская народная игра «Русская лапта» важна и интересна тем, что в ней отражена национальная культура: отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла. Основная функция игры — воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны, так как соответствуют психологическим особенностям этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности. Работа выполнена в соответствии с практическими задачами физического воспитания учащихся средней школы.

III. Место предмета в учебном плане

Программа рассчитана на детей школьного возраста **11-18 лет**. Срок реализации программы 5 лет. Программа рассчитана на 204 часов. Продолжительность занятий: 40 минут. Занятия **проводятся 3 раза в неделю, по 2 часа**

Технологии обучения:

- технология развивающего обучения;
- игровая технология;
- здоровьесберегающие технологии;
- информационные технологии.

IV. Ценностные ориентиры содержания курса «Русская лапта»

Одним из результатов обучения является решение задач воспитания – осмысление и присвоение младшими школьниками системы ценностей.

- **Уважение.** Уважительное отношение к людям и вещам.
- **Честь.** Строгое соблюдение моральных принципов и верность идеалу поведения, достойного уважения.
- **Искренность.** Качество, присущее тому, кто не скрывает своих чувств и мыслей и умеет быть самим собой.
- **Добросовестность.** Чувство долга и необходимость добросовестно выполнять свои обещания и взятые на себя обязательства – неразделимы.
- **Доброта.** Доброта – один из принципов силы и храбрости, отличительная черта человеколюбия, заставляющая с уважением относиться к человеческой жизни.
- **Скромность.** Это умение быть почтительным и скромным, лишенным надменности и тщеславия.
- **Порядочность.** Неукоснительно соблюдать и никогда не уклоняться от своих обязательств, что позволяет безошибочно принимать справедливые и правильные решения.
- **Доблесть.** Сила духа, перед которой отступает опасность и боль. Храбрость, мужество и, особенно, воля к победе – составляющие этого качества.

V. Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса «Русская лапта» выпускником начальной школы

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностные результаты:

1. формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентации;
2. формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
3. формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4. овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
5. принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
6. развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
7. формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
8. развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
9. развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
10. формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты изучения курса (регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия) формируют

1. овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;
2. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
3. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
4. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
5. освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
6. использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;
7. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;
8. использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
9. овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;
10. овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;
11. готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
12. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13. готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;
14. овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;
15. овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;
16. умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель тренировки с помощью тренера;
- проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений;
- уметь работать по предложенному тренером плану;
- осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;
- уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия.

Познавательные УУД:

- овладение общеразвивающими и специальными упражнениями, действиями и упражнениями из других видов спорта, приемами, защитами, несложными техническими и тактическими действиями;
- приобретение понятий и теоретических знаний по физической культуре и спорту;
- приобретение знаний и умений по методике тренировки, по правилам соревнований, профилактике травматизма.

Коммуникативные УУД:

- выполнять правила общения с людьми;
- воспитание нравственных качеств (взаимовыручку, коллективизм, дружбу);
- уважительное отношение к Учителю, женщине, к окружающему их миру;

Предметные результаты выпускника начальной школы

Предметным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет оптимизация физического развития учащихся в сочетании с нравственным воспитанием и духовным развитием.

Предметные результаты освоения программы «Русская лапта» в 5-11 классах

Ученики научатся:

- расширить технический арсенал;
- продолжить и расширить изучение командной работы;
- продолжить приобретать опыт в соревновательной деятельности.

Ученики получают возможность научиться:

- усовершенствовать технику;
- развить специальные физические качества;
- устранить недостатки в уровне физической подготовленности;
- повысить функциональную подготовку;
- интересно проводить досуг посредством занятий и участия в спортивных

VI. Содержание курса «Русская лапта».

5-11 классы

История возникновения и развития игры «Русская лапта». Меры безопасности при игре. Практическая работа: показ игры «Русская лапта» на примере игры старшеклассников. Психологическая подготовка игрока в лапту. Правила игры. Подготовка состава команд. Разминка. Изучение правил игры. Практическая работа: игра в лапту. Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски мяча. Ловля передачи мяча. Практическая работа: учебная игра в лапту. Педагогический и врачебный контроль. Самоконтроль состояние здоровья обучающегося. Понятие о здоровом образе жизни. Практическая работа: учебная игра, измерение пульса, составление режима дня. Особенности передвижения во время игры в лапту. Практическая работа: учебная игра, изучение правил игры. Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по лапте. Практическая работа: Формирование команд, соревнования.

VII. Тематическое планирование с указанием основных видов характеристики деятельности обучающихся

5-11 классы (204 часов из расчёта 6 часов в неделю)

| Тема | Кол-во часов | КТП | Основные виды деятельности учащихся |
|------------------------------------|--------------|---|--|
| Теоретические сведения | 4 | Техника безопасности при занятиях спортивными играми, общие сведения, правила соревнований, гигиена, ЗОЖ. | Знать , что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. |
| | | Строение человека, олимпийские игры, комплекс ору. Судейство. | Рассказывать об Олимпийских играх: когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура. Получить представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека. Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры. Оказывать первую помощь при травмах. Вести дневник самоконтроля. |
| Общая физическая подготовка | 60 | Развитие силы. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. | Играть в спортивные игры. Разучить начальные технические движения. Выполнять упражнения на развитие гибкости, координации, ловкости с помощью упражнений и в игровой форме. Выполнять упражнения для развития общих физических качеств. |
| | | 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. | |
| Специальная подготовка | 60 | Броски мяча снизу в стену с 3 м. | Соблюдать правила и играть в подвижные игры Выполнять ловлю и броски мяча в парах, броски мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку. Играть в спортивную игру Лапта. Работать в паре, группе, слушать |
| | | 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 | тренера. |
| Основы техники и тактики игры. | 60 | Выполнение осаливания и переосаливания. | Пробегать на скорость дистанцию 30 м. Выполнять беговую разминку. Метать мяч, как на дальность, так и на точность. Прыгать в длину с места Бегать различные варианты эстафет Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу. Преодолевать полосы препятствий, пробег 1 км. |
| | | 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. | 20 | Первенство школы. | Принимать участие в соревнованиях по Лапте. Принимать участие в аттестации и получить сертификат о прохождении аттестации |
| | | Первенство района. | |
| | | Первенство города. | |
| | | Первенство города | |
| | | Первенство города | |
| Итого | 204 | | |

Форма контроля

| Контрольное упражнение (тест) | класс | Мальчики | | | Девочки | | |
|-------------------------------|-------|----------|---------|---------|---------|---------|---------|
| | | низкий | средний | высокий | низкий | средний | высокий |
| Бег 30 м | 5 | 6.0 | 5.5 | 5.2 | 6.5 | 6.0 | 5.5 |
| | 6 | 5.8 | 5.3 | 5.1 | 6.2 | 5.8 | 5.4 |
| | 7 | 5.6 | 5.2 | 5.0 | 6.3 | 5.5 | 5.0 |
| | 8 | 5.5 | 5.1 | 4.9 | 6.3 | 5.5 | 5.0 |
| | 9 | 5.3 | 5.0 | 4.8 | 5.7 | 5.3 | 5.1 |
| | 10 | 5.2 | 4.9 | 4.7 | 5.5 | 5.3 | 5.1 |
| | 11 | 5.1 | 4.8 | 4.6 | 5.4 | 5.2 | 5.0 |
| Челночный бег 3 x 10 м, сек | 5 | 9.7 | 9.3 | 8.5 | 10.1 | 9.3 | 8.9 |
| | 6 | 9.3 | 8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.1 | 8.8 |
| | 7 | 9.3 | 8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.5 | 8.7 |
| | 8 | 9.3 | 8.6 | 8.3 | 10.0 | 9.5 | 8.7 |
| | 9 | 8.6 | 8.0 | 7.7 | 9.7 | 9.3 | 8.5 |
| | 10 | 8.5 | 7.9 | 7.6 | 9.6 | 9.2 | 8.4 |
| Прыжок в длину с места, см. | 5 | 160 | 175 | 185 | 140 | 160 | 175 |
| | 6 | 170 | 180 | 190 | 150 | 165 | 180 |
| | 7 | 175 | 185 | 195 | 155 | 170 | 185 |
| | 8 | 180 | 190 | 200 | 155 | 170 | 185 |
| | 9 | 190 | 200 | 215 | 170 | 180 | 195 |
| | 10 | 195 | 205 | 215 | 180 | 190 | 200 |
| | 11 | 200 | 220 | 240 | 180 | 195 | 205 |

| | | | | | | | |
|--|-----------|------|------|------|------|------|------|
| Бег, кросс 1000 метров (мин) | 5 | 6.00 | 5.30 | 5.00 | 6.20 | 5.50 | 5.30 |
| | 6 | 5.00 | 4.50 | 4.30 | 6.00 | 5.00 | 4.40 |
| | 7 | 5.00 | 4.50 | 4.30 | 5.80 | 5.40 | 4.20 |
| | 8 | 4.90 | 4.60 | 4.10 | 5.00 | 4.30 | 4.20 |
| | 9 | 4.80 | 4.50 | 4.00 | 4.90 | 4.20 | 4.10 |
| | 10 | 4.75 | 4.45 | 4.00 | 4.85 | 4.15 | 4.05 |
| | 11 | 4.70 | 4.40 | 3.95 | 4.83 | 4.12 | 4.02 |
| Подтягивания на перекладине, раз – (м) Подтягивания (из виса лежа)- (д) | 5 | 2 | 4 | 6 | 8 | 10 | 15 |
| | 6 | 3 | 5 | 7 | 9 | 14 | 17 |
| | 7 | 4 | 6 | 8 | 11 | 15 | 19 |
| | 8 | 5 | 7 | 9 | 11 | 15 | 19 |
| | 9 | 7 | 8 | 10 | 10 | 15 | 20 |
| | 10 | 8 | 9 | 11 | 10 | 15 | 20 |
| | 11 | 8 | 10 | 12 | 11 | 16 | 22 |

VIII. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса курса «Русская лапта»

Учебно - методическое обеспечение

1. **«Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классы» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2010)**

Материально-техническое обеспечение

1. Бита
2. Ноутбук.
3. Секундомер и свисток.
4. Медболы (мячи различного веса).
5. Скакалки.
6. Скамейки.
7. Мячи теннисные.
8. Мячи волейбольные.
9. Дипломы и медали для проведения соревнований.
10. Волчатник для разметки.

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.
5. Комплексная программа физического воспитания учащихся I-XI классов = [Текст] / авт. В. И. Лях, А. А. Зданевич. – М.: Просвещение, 2006. – 126 с.
6. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учеб. для завершающего уровня высшего физкультурного образования. – 4-е изд., испр. и доп. – СПб. : Лань, 2005. – 384 с.