

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
« Солнцевская средняя общеобразовательная школа»
Солнцевского района Курской области

РАССМОТРЕНО
на заседании МО


(Ф.И.О)

Протокол № 1

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР 
Фетцова М.А.
(Ф.И.О)

Приказ № 1-207 от 31.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Дергилева О.Ю.
(Ф.И.О)

Приказ № 1/276 от 31.08.2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Русская лапта»
для обучающихся 6 классов

Составил учитель
физической культуры
Шеховцов А.Н.

п. Солнцево, 2023г.

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «Русская лапта» в 6 классе подготовлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО и концепцией физического воспитания. Содержание программы «Русская лапта» полностью соответствует целям и задачам образовательной программы основного общего образования. Создание единой системы урочной и внеурочной работы по предмету - основная задача учебно-воспитательной деятельности образовательной организации. Программа «Русская лапта» призвана сформировать у обучающихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, в творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни. 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. Народные игры — это исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный различным народностям и регионам.

Лапта – именно такая игра, которая может удовлетворить большинство требований к воспитывающей игре. 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. Эти двигательные действия мотивированы сюжетом игры.

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 «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.

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Русская лапта» составлена в соответствии с учетом материально-технического обеспечения, климатических условий, состояния здоровья детей и их индивидуальных особенностей

- предназначена для обучающихся 6 класса лет.
- рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 34 часа в год

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья

Нормативная база

Настоящая программа «Русская лапта» разработана в условиях реализации ФГОС второго поколения. В основу разработки программы положены основные нормативные документы:

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.
2. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
3. Приказ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
4. СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
5. Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

3. Цели и задачи программы.

Целью программы является формирование физической культуры личности воспитанников, с учётом возрастных особенностей и оздоровление учащихся посредством игры «Лапта» Содержание занятий позволяют решать задачи физического воспитания:

образовательные

- приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий при игре в «Лапту», освоение правил, знаний, умений

и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку,

воспитательные

- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- воспитание координационных способностей; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

оздоровительные

- содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;
- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами «Русской лапты»
- повышение умственной работоспособности;
- освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами народных игр;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Русская лапта» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Планируемые результаты

Программа по внеурочной деятельности «Русская лапта» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий, метапредметных и предметных результатов.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;
- оценивать правильность выполнения действия;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;
- организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;
- задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач во внеурочной деятельности;

Предметные результаты:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;

- привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую и здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);

Осуществление контроля за реализацией программы включает в себя:

- соревнования;
- зачётное проведение динамических пауз в классах с одноклассниками и первоклассниками;
- защиту игровых программ и проведение их на переменах и в группах продлённого дня;
- Деятельность в летний период времени в рамках пришкольного лагеря «Малышок», во внеурочной деятельности.
- заполнение в портфолио тестирования показателей физического здоровья и физической подготовленности.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	
1.	Техника безопасности на занятиях. Приемы страховки и само страховки. ОРУ. Спец. беговые упр.	1
2.	Требования к спортивной одежде и обуви. Стойка игрока. Упражнения с малыми мячами. Подвижные игры.	1
3.	Развитие игры «Русская лапта» в России. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Эстафеты с мячами.	1
4.	Российские соревнования по русской лапте. Передачи мяча. Техника перемещений. Подвижные игры.	1
5.	Передачи и ловля мяча. Техника перемещений. Эстафеты с бегом.	1

6.	Закрепление передачи и ловли мяча. Круговая лапта.	1
7.	Совершенствование передачи и ловли мяча. Разновидности бега. Перемещения. Учебная игра.	1
8.	Режим и питание спортсмена. Техника осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Учебная игра.	1
9.	Оказание первой помощи. Верхний прямой удар. Закрепление техники осаливания. Передача и ловля мяча. Подвижные игры.	1
10.	Совершенствование техники осаливания. Техника перемещений. Пионербол.	1
11.	Совершенствование перебежек в лапте. Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами.	1
12.	Техника перемещений. Учебная игра.	1
13.	Групповые действия в лапте. Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.	1
14.	Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1
15.	Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра.	1
16.	Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Игра «База»	1
17.	Удар сбоку. Метание в цель. Метание мяча на дальность. Учебная игра.	1
18.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Метание в цель. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	1
19.	Передача и ловля мяча в движении. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Учебная игра.	1
20.	Обучение финтам в лапте. Передача и ловля мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты.	

21.	Подача мяча. Круговая лапта. Учебная игра.	1
22.	Закрепление техники подачи мяча в лапте. Развитие координационных способностей. Игра «Метко в цель.»	1
23.	Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Передача и ловля мяча в четверках. Учебная игра.	1
24.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие силовых качеств в круговой тренировке.	1

25.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие скоростно – силовых качеств. Подвижные игры.	1
26.	Техника ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударов сверху и сбоку. Развитие ловкости. Учебная игра.	1
27.	Удар снизу. Индивидуальные действия в лапте. Учебная игра.	1
28.	Обучение групповым действиям в лапте Учебная игра.	1
29.	Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.	1
30.	Передача и ловля мяча. Учебная игра.	1
31.	Эстафеты на развитие двигательных качеств. Учебная игра.	1
32.	Командные действия в защите. Тактические действий в игре. Учебная игра.	1
33.	Учебная игра.	1
34.	Учебная игра.	1

