

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Тверской области
Отдел образования администрации Торопецкого МО Тверской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Торопецкая основная общеобразовательная школа №3

РАССМОТРЕНО

на ШМО

от «21» 05 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по

УВР

Е.Н.Юнг 22.05.2025.

УТВЕРЖДЕНО

директор

/Л.В.Васильева/
Приказ от «22» 05.2025 г.
№64

Программа внеурочной деятельности

Кружка «Русская лапта»

Физкультурно-спортивной направленности

Программа рассчитана на детей 12-14 лет

Срок реализации программы» 1 год

г. Торопец, 2025 г.

Пояснительная записка

1. Нормативно-правовое обеспечение разработки и реализации программы.

Программа кружка «Русская лапта» внеурочной деятельности разработана с учетом требований и положений, изложенных в следующих документах:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897;

Приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования»;

Примерная рабочая программа воспитания для общеобразовательных организаций;
Основная образовательная программа основного общего образования общеобразовательной организации.

1.2. Актуальность Программы.

Согласно базисному учебному плану общеобразовательных организаций Российской Федерации организация занятий по направлениям внеурочной деятельности является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Время, отводимое на внеурочную деятельность, используется по желанию учащихся и в формах, отличных от урочной системы обучения. В базисном учебном плане общеобразовательных организаций Российской Федерации в числе основных направлений внеурочной деятельности выделено спортивно-оздоровительное направление. Русская лапта народная командная игра с мячом и битой. Упоминания о лапте встречаются в памятниках древнерусской письменности. Игра проводится на естественной площадке.

Игровая деятельность хороша не только для физического, но и для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, сплочения коллектива. Игровой процесс обеспечивает развитие общеобразовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к любой деятельности.

Актуальность Программы заключается в повышении значимости здорового образа жизни и воспитания обучающихся через интегрированную деятельность по следующим взаимосвязанным направлениям:

- познавательная деятельность;
- спортивно-оздоровительная деятельность.

1.3. Педагогическая целесообразность Программы.

Программа позволяет развивать физические способности обучающихся. Педагог, проанализировав возможности, заинтересованность детей и родителей, может выбрать подходящий вариант реализации программы. Школьники, занимающиеся Русской лаптой, очень быстро обгоняют в физическом развитии своих сверстников. Они реже болеют, лучше учатся, активнее участвуют во всех мероприятиях, проводимых в школе, в соревнованиях показывают результаты лучше, чем у других ребят. Ребята всех возрастов приняли спортивную игру в Русскую лапту, как свою любимую игру и она привилась в их среде настолько, что мы педагоги дополнительного образования не могли остаться в стороне от столь массового увлечения.

Русская лапта – прекрасное средство для физического развития человека, его подготовки к трудовой и общественной жизни. Специальные исследования показали высокую эффективность занятий Русской лаптой для разностороннего развития детского и юношеского организма. Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. Бег и прыжки, например, активизируют рост тела; метание в высоко расположенную цель способствуют формированию правильной осанки; передача мяча на дальнее расстояние, удары битой, развивают силу мышц. Под влиянием физической нагрузки, которую занимающиеся получают на занятиях и соревнованиях, совершенствуется деятельность сердечно-сосудистой системы, увеличивается окружность груди, жизненная емкость легких, укрепляются многие мышцы ног, туловища, рук.

1.4. Описание места Программы в учебном плане.

Программа для обучающихся 5-9 классов рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа – в год. Занятия будут направлены на всестороннюю физическую подготовку занимающихся и на изучение основ техники и тактики игры в Русскую лапту.

2. Цель и задачи Программы.

Цель: формирование личностных качеств, способствующих всестороннему развитию ребенка, приобщение его к здоровому образу жизни посредством игры в баскетбол.

Задачи:

Обучающие:

- обучить технике и тактике игры в Русскую лапту;

- научить свободно и правильно применять правила в игре.

Воспитательные:

- воспитывать чувство ответственности, взаимовыручки, дисциплинированности;
- оказывать помощь воспитанникам в самопознании, в самореализации;
- формировать эмоционально-ценностное отношение к окружающему миру;
- способствовать сплочению коллектива.

Развивающие:

- способствовать развитию силы, быстроты реакции, выносливости, ловкости;
- содействовать правильному физическому развитию;
- прививать детям любовь к спорту и здоровому образу жизни;
способствовать развитию трудолюбия, воли к победе.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного предмета.

Универсальными компетенциями учащихся на этапе основного общего образования по физической культуре являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по физической культуре являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения спортивных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

Формы проведения занятий

Занятия в секции проводятся в форме тренировок, соревнований, сдачи контрольных нормативов, теоретических занятий (сюда также входит чтение рефератов, написанных самими воспитанниками), товарищеских игр.

Прогнозируемые результаты

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по Русской лапте;
- составляющие самоконтроля спортсмена;
- основные правила игры в Русскую лапту;
- историю возникновения и развития Русской лапты;
- гигиену повседневного быта. Режим дня.

Должны:

- владеть основными элементами игры Русская лапта;
- владеть основами тактики игры в Русской лапте;
- освоить силовую подготовку.

Распределение учебного материала по Русской лапте по классам.

№ п/п	Учебный материал	Классы			
		5	6	7	8
	<i>Основы знаний (в процессе учебно-тренировочных занятий)</i>				
1	Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по Русской лапте	•	•	•	•
2	Терминология в Русской лапте. Техника выполнения игровых приемов	•	•	•	•
3	Тактические действия в Русской лапте	•	•	•	•
4	Правила соревнований по Русской лапте. Жесты судей	•	•	•	•
5	Техника передвижений.	Р	З	З	С
6	Бег: лицом вперед, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений.	Р	З	З	С
7	Техника перебежек.	Р	З	С	+
8	Техника обманных элементов в движении.	Р	З	С	+
9	Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, рывки).	+	+	+	+
10	Ловля мяча: • двумя руками на уровне груди; одной рукой • двумя руками «высокого» мяча (в прыжке)	Р	З	З	С Р
11	Передача мяча на месте и в движении.	Р	З	З	С
12	Передача мяча одной рукой от плеча			Р	З
13	Передача мяча в парах.				Р
14	Передача мяча в противостоящих колоннах в движении.				

15	Передача мяча одной рукой снизу вперед				
16	Передача мяча одной рукой снизу назад				
17	Передача мяча в противостоящих колоннах на месте: справа с лева.				
18	Техника подачи мяча.	Р	З	З	З
19	Техника ударов битой по мячу.	Р	З	З	З
20	Техника короткого удара		Р	З	З
21	Техника длинного удара				
22	Техника подачи крученого мяча			Р	Р
23	Сочетание приемов пробежек и осаливаний.	+	+	+	+
24	Индивидуальные действия владения мячом		Р	Р	З
25	Групповые действия владения мячом: • взаимодействие двух игроков; • взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и вернуться на исходное место»); • взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);		Р	Р	З
26	Командные действия в нападении и защите: • позиционное нападение				
27	Двусторонняя учебная игра	+	+	+	+
28	Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий	+	+	+	+
29	О.Р.У, с мячом для большого тенниса	+	+	+	+
30	Эстафеты с метанием и ловлей теннисного мяча	+	+	+	+
31	Эстафеты с метанием теннисного мяча в подвижную цель	+	+	+	+
32	Игры, развивающие физические способности	+	+	+	+
33	Развитие скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных способностей, выносливости, гибкости	+	+	+	+
34	Судейство игры «Русская лапта»				+

Условные обозначения: **Р**- разучивание двигательного действия; **З**- закрепление двигательного действия; **С**- совершенствование двигательного действия; **(+)**- указывает на использование данного материала в учебно-тренировочном занятии

Содержание и организация занятий по Русской лапте.

Основными задачами учебно-тренировочного процесса в школьной спортивной секции по Русской лапте являются:

- пропаганда здорового образа жизни, укреплению здоровья, содействие гармоническому физическому развитию занимающихся;
- популяризация Русской лапты как вид спорта и активного отдыха (физической реакции);
- формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям Русской лаптой;
- обучение технике и тактике игры в Русскую лапту;
- развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- формирование необходимых теоретических знаний;
- воспитание моральных и волевых качеств.

Обучение игре начинается с изучения отдельных приёмов (вначале технике нападения, а затем защиты). Как только освоены один-два приема нападения, следует переходить к соответствующим контрприемам. По мере овладения приемами техники изучается тактика игры. Правила игры изучаются параллельно с соответствующими приемами тактики и техники.

Обучение каждому приему осуществляется в соответствии с общей схемой:

1. Ознакомление с приемами.
2. Изучение приема в упрощенных или специально созданных условиях.
3. Совершенствование приема в усложненной, приближенной к условиям игры обстановке.
4. Применение приема в игре.

В основе успешного выполнения всех технических приемов в Русской лапте лежит умение хорошо владеть мячом (хорошо развитое чувство мяча). Поэтому в подготовительную часть занятия целесообразно включать различные упражнения с битой, не содержащие непосредственно игровых приемов.

Упражнения с мячом:

- и. п. – метание меча в цель левой правой рукой ;
- и. п. – ловля мяча правой левой рукой;
- и. п. – бросок мяча правой левой рукой в паре;
- и. п. – бросок правой левой рукой в тройке;
- и. п. – мяч внизу; подбросить мяч вверх, сесть на пол, встать и поймать мяч двумя руками (рис. 1,в);
- и. п. – мяч внизу; подбросить мяч вверх, выпрыгнуть и поймать его в прыжке;

При проведении двусторонних учебных игр необходимо распределять занимающихся по командам с учетом уровня их подготовленности. В игре занимающиеся должны использовать весь свой арсенал технико-тактических приемов и действий. Целесообразно поощрять успешное применение тактического группового взаимодействия «передай мяч и выходи на свободное место».

Предполагаемые результаты реализации программы.

должны знать:

- технику безопасности на занятиях по Русской лапте;
- составляющие самоконтроля спортсмена;
- основные правила игры в Русскую лапту;
- историю возникновения и развития Русской лапты;
- гигиену повседневного быта. Режим дня.

Должны:

- владеть основными элементами игры в Русскую лапту;
- владеть основами тактики игры в Русскую лапту;
- освоить силовую подготовку.

Основные требования к уровню подготовленности учащихся по разделу «Русская лапта» школьной программы.

В результате изучения раздела «**Русская лапта**» курса «Физическая культура» на занятиях и во внеурочной деятельности учащиеся должны:

Знать

- Значение Русской лапты в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- Правила безопасного поведения во время занятий по Русской лапте;
- Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники
- Наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- Упражнения для развития физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
- Контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- Основное содержание правил соревнований по Русской лапте;
- Жесты судьи;
- Игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами Русской лапты;

Уметь

- Соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по русской лапте;
- Выполнять технические приемы и тактические действия;
- Контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по Русской лапте;
- Играть в Русскую лапту с соблюдением основных правил;
- Демонстрировать жесты баскетбольного судьи;

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849386

Владелец Васильева Любовь Викентьевна

Действителен с 29.08.2025 по 29.08.2026