

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа № 7»

РАССМОТРЕНО  
на ШМО  
Протокол № 1  
29.08.2024



УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
МАОУ СОШ №7  
Н.В. Лепетина

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
**«Русская лапта»**  
для (9-11 классов)  
Спортивно-оздоровительное направление  
Количество часов в неделю – 1 час  
Всего в год – 33 часа

Составитель:  
Курбединова А.В,  
учитель физической  
культуры

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Русская лапта» предназначена для учащихся 9 классов 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);
4. 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);
5. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года;
6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина
7. 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.

**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 классов**.

**Сроки реализации программы** Программа рассчитана на 33 учебных часа и предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий сошкольниками.

**Режим занятий** занятия по данной программе проводятся в форме спортивной секции, ограниченного временем 45 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 школьников.

#### **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 группах.

## **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

### **I. 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 корганизации 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.

## **II. 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 1 мин., имитация сочетаний ударов справа и слева (на количество повторений за 1 мин.).
- 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 приобретения 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. Передача 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

### Тематический план

№ п/п	Содержание занятий	Кол.ч
I.	<b>Теоретические сведения</b>	<b>3</b>
II.	<b>Практические занятия</b>	<b>30</b>
1.	Общая и специальная подготовка	8
2.	Основы техники и тактики игры	8
3.	Учебные и соревновательные игры	14
<b>Всего часов:</b>		<b>33</b>

Общая физическая подготовка.  
 Строевые упражнения.  
 Общеразвивающие упражнения без предметов.  
 Легкоатлетические упражнения.  
 Специальная подготовка.  
 Основы техники и тактики игры.

## Тематическое планирование

№ 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 x10 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		

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Рабочие программы по физической культуре. 1-11 классы (по программам В.И. Ляха) 2012.-126с-(Образовательный стандарт).
2. [.Костарев А.Ю.Ванин Ю.В.Фокин С.О.](#) "Русская лапта." Издательство: [Советский спорт](#), 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.

