

МИНИСТРЕСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа-Югры

Департамент образования администрации города Нефтеюганска

СОГЛАСОВАНО:

Руководитель методического
объединения учителей начальных
классов Л.В. Данилова

Протокол №1 от «25» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:

Директор муниципального
бюджетного общеобразовательного
учреждения «Школа развития № 24»
Н.Н. Кривошеева

Приказ №505 от «30» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«Лапта»
направление: спортивно - оздоровительное

Класс: 4

г. Нефтеюганск 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Лапта» составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 мая 2021г № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», программы воспитания МБОУ «Школа развития № 24» ориентированной на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся.

Русская лапта – одна из древнейших национальных спортивных игр. В настоящее время русская лапта является официальным видом спорта. Лептой можно заниматься с дошкольного возраста и продолжать эту деятельность на протяжении многих лет жизни.

Лапта является универсальным средством физического воспитания и способствует гармоничному развитию, укреплению здоровья детей. В образовательном процессе средства лепты содействуют комплексному развитию у обучающихся всех физических качеств, комплексно влияют на органы и системы растущего организма ребенка, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

Лапта выделяется среди других игровых видов спорта своей экономической доступностью. При проведении учебной и внеурочной деятельности не требуется больших средств на приобретение соответствующего оборудования и инвентаря. Эту игру можно организовать для мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытом воздухе. Регулярные занятия лептой содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствует формированию комплекса психофизиологических свойств организма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели изучения курса

Формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «лапта».

Реализация программы предполагает решение следующих задач:

1. Всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма их двигательной активности;
2. Укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по лепте;

3. Формирование общих представлений о лапте, ее истории развития, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
 4. Формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта «лапта»;
 5. Воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
 6. Выявление, развитие и поддержка одарённых детей в области спорта.
- Место учебного курса внеурочной деятельности в учебном плане: 4 класс – 34 часов (1 раз в неделю).

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1. Знания о лапте (6 часов)

История зарождения лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации. Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

Раздел 2. Подвижные игры, элементы спортивных игр (24 часа)

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения. Правила безопасного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика. Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой. Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту.

Раздел 3. Физическое совершенствование (4 часа)

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости). Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие. Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту. Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Изучение курса внеурочной деятельности «Лапта» в 4 классе направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения программы достигаются в процессе единства учебной и воспитательной деятельности, обеспечивающей

позитивную динамику развития личности младшего школьника, ориентированную на процессы самопознания, саморазвития и самовоспитания. Личностные результаты освоения программы внеурочной деятельности «Витамины для чтения» отражают освоение младшими школьниками социально значимых норм и отношений, развитие позитивного отношения обучающихся к общественным, традиционным, социокультурным и духовно-нравственным ценностям, приобретение опыта применения сформированных представлений и отношений на практике.

Гражданско-патриотическое воспитание:

- проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития страны;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, сопричастности к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края, проявление уважения к традициям и культуре своего и других народов;
- первоначальные представления о человеке как члене общества, о правах и ответственности, уважении и достоинстве человека, о нравственно-этических нормах поведения и правилах межличностных отношений.

Духовно-нравственное воспитание:

- освоение опыта человеческих взаимоотношений, признаки индивидуальности каждого человека, проявление сопереживания, уважения, любви, доброжелательности и других моральных качеств к родным, близким и чужим людям, независимо от их национальности, социального статуса, вероисповедания;
- неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям

Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия:

- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной); бережное отношение к физическому и психическому здоровью (усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии спортом).

Экологическое воспитание:

- бережное отношение к природе.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами спорта
- и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности, выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы

решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения; владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы начального общего образования по внеурочной деятельности «Лапта» отражают специфику содержания предметной области, ориентированы на применение знаний, умений и навыков обучающимися в различных учебных ситуациях и жизненных условиях и представлены по годам обучения.

К концу обучения в четвертом классе обучающийся научится:

- понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- знание правил проведения соревнований по лапте в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;
- освоение и демонстрация основных технических приемов в защите и нападении игры «лапта»;
- умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой;
- соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, правил подбора спортивной одежды и обуви для занятий по лапте;
- умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий лаптой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- умение демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения для развития физических качеств, базовых технических приемов;
- участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, участие в соревнованиях по лапте;
- знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности игроков в лапту

№ п/п	Темы учебных занятий	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Форма проведения
Раздел 1. Знания о лапте (6 часов)					
1	История возникновения и развития лапты и мини-лапты в России. Подвижные игры.	1	<i>Знать и пересказывать</i> историю лапты и мини- лапты в России.	https://uroki4you.ru/videourok-igri-v-laptu.html?ysclid=lm21afc7de701230095	беседа
2	Основные правила соревнований игры лапта. Игры с мячом.	1	<i>Излагать</i> общие правила игры в лапту <i>Характеризовать</i> первые правила игры лапта, <i>выявлять</i> сходство и различия с современными правилами игры в лапту	https://uroki4you.ru/videourok-igri-v-laptu.html?ysclid=lm21afc7de701230095	беседа
3	Требования безопасности при организации занятий лаптой, в том числе самостоятельных.	1	<i>Уметь</i> действовать в ситуациях, требующих применения правил предупреждения травматизма	https://uroki4you.ru/videourok-igri-v-laptu.html?ysclid=lm21afc7de701230095	беседа
4	Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.	1	<i>Знать и соблюдать</i> режим дня, правила личной гигиены	https://uroki4you.ru/videourok-igri-v-laptu.html?ysclid=lm21afc7de701230095	беседа
5	Правила подбора физических упражнений игрока в лапту. Комплексы упражнений для развития физических качеств игрока в лапту.	1	<i>Знать, понимать, применять</i> комплексы упражнений для развития физических качеств игрока в лапту; <i>Характеризовать</i> отличительные признаки упражнений по воздействию на развитие основных физических качеств.	https://www.youtube.com/watch?v=5g8kS_1VEIY	беседа
6	Лапта как средство физического воспитания.	1	<i>Характеризовать</i> лапту, ее отличие от других видов спорта.	https://www.youtube.com/watch?v=5g8kS_1VEIY	беседа

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности (24 часа)					
7	Техника безопасности при проведении занятия. Виды подвижных игр. «Чай-чай, выручай» Тест: метание в цель и на дальность.	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/	игра
8	Подвижные игры на развитие совершенствование навыков бега «К своим флажкам», «Лапта»	1	Освоение двигательных действий, составляющих содержание игр подвижной игры «Лапта»	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/	игра
9	Подвижные игры на развитие скоростных способностей «Пятнышки». Игра «Ловушка».	1	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/	игра - соревнования
10	Подвижные игры на совершенствование и развитие скоростных способностей «Чай-чай, выручай», «Лапта».	1	Бегать с максимальной скоростью. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	игра
11	Подвижные игры на совершенствование способностей ориентироваться в пространстве «Лисы и куры», Игра «Ловушка».	1	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/	игра
12	Подвижные игры на развитие и совершенствование способностей ориентироваться в пространстве «К своим флажкам», «Лапта».	1	Бегать с максимальной скоростью. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	https://uroki4you.ru/videourok-igri-v-laptu.html?ysclid=lm21afc7de701230095	игра
13	Подвижные игры на развитие навыков в прыжках «Волк во рву», «Удочка».	1	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/	игра

14	Линейные эстафеты на совершенствование скоростно-силовых способностей. Игра «Ловушка»	1	Освоение техники прыжковых упражнений.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/	соревнования
15	Подвижные игры на совершенствование выносливости «Лапта», «Охотники и утки».	1	Освоение двигательных действий, составляющих содержание игр подвижной игры «Лапта»	https://www.youtube.com/watch?v=5g8kS_1VEIY	соревнования
16	Метание на дальность. «Перестрелка»	1	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/	игра
17	Подвижные игры на совершенствование быстроты «Космонавты», «Белые медведи».	1	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4626/start/195207/	соревнования
18	Подвижные игры на развитие и совершенствование метания на дальность «Кто дальше бросит».	1	Бегать с максимальной скоростью. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/	игра
19	Подвижные игры на развитие метания на точность «Метко в цель». ОФП	1	Освоение двигательных действий, составляющих содержание игр подвижной игры «Лапта»	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/	игра
20	Спортивное мероприятие «Веселые старты». ОФП	1	Бегать с максимальной скоростью. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	соревнования
21	Подвижные игры на развитие и совершенствование метания в цель «Точный расчет». ОФП	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/	соревнования
22	Подвижные игры на развитие и совершенствование навыков	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/	игра

	броска на дальность и точность. ОФП		мячом	ject/lesson/5166/start/195044/	
23	Подвижные игры на развитие умений и навыков ловли мяча. Линейные эстафеты ОФП	1	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/4601/start/195018/	игра-соревнования
24	Эстафета с лазанием и перелезанием. Линейные эстафеты. ОФП	1	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	игра - соревнования
25	Подвижные игры на развитие умений и навыков ловли и передачи мяча. ОФП	1	Бегать с максимальной скоростью. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/	игра
26	Подвижные игры на развитие умений и навыков броска мяча в цель. Игра «Кто дальше бросит?». ОФП	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом	. РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/3603/start/224401/	соревнования
27	Подвижные игры на развитие умений и навыков ведения и броска мяча. Игра «Кто дальше бросит?». ОФП	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5172/start/196022/	игра
28	Подвижные игры на развитие метания на точность «Метко в цель». ОФП	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/5166/start/195044/	игра
29	Подвижные игры на развитие и совершенствование навыков броска на дальность и точность. ОФП	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом	https://www.youtube.com/watch?v=5g8kS_1VEIY	игра
30	Спортивное мероприятие «Веселые старты». ОФП	1	Освоение техники физических упражнений прикладной направленности.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/	соревнование

				195259/	
Раздел 3. Физическое совершенствование (4 часов)					
31	Игры на комплексное развитие и совершенствование способностей дифференцирования параметров. Тест: метание мяча на дальность и в цель.	1	Бегать с максимальной скоростью. Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	https://onlinetestpad.com/ru/test/312936-pravila-igry-v-laptu	игра
32	Передачи мяча, мини-баскетбол	1	Взаимодействие в парах и группах при выполнении технических действий с мячом	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6223/start/195944/	игра - соревнования
33	Зачетное занятие «Русская лапта»	1	Освоение двигательных действий, составляющих содержание игр подвижной игры «Лапта»	https://www.youtube.com/watch?v=5g8kS_1VEIY	игра
34	Спортивный праздник «День здоровья»	1	Общение и взаимодействие в игровой деятельности.	РЭШ https://resh.edu.ru/subject/lesson/6190/start/195259/	игра - соревнования

Материально-техническое обеспечение модуля

Для характеристики количественных показателей используются следующие обозначения:

Д – демонстрационный экземпляр (не менее одного экземпляра на класс);

К – полный комплект (на каждого ученика класса)

№ п/п	Наименование спортивного оборудования и инвентаря	Количество
1	Стойки для разметки игрового поля	Д
2	Бита для игры в лапту	К
3	Бутсы для игры в лапту	К
4	Мяч для игры в лапту	К
5	Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг	Д

6	Комплект конусов тренировочных	Д
7	Комплект фишек тренировочных	Д
8	Манишка для лапты	Д
9	Размер игрового поля 55х40 м	Д
10	Размер игрового поля в спортивном зале 25х12 м	Д

Список литературы, учебных видеоматериалов и ресурсов Интернета

1. Костарев А.Ю., Юламанова Г.М. Примерная рабочая программа учебного предмета «Физическая культура» (модуль «Лепта») <https://docs.yandex.ru/docs/view>
2. Разработанные видео уроки <https://uroki4you.ru/videourok-igri-v-laptu.html?ysclid=lm21afc7de701230095>
3. Костарев А.Ю. Русская лепта: учебно-методическое пособие / А.Ю. Костарев, Р.Р. Ягофаров. – Уфа: Восточный университет, 2004. –104 с.22. Костарев А.Ю. Соревновательная деятельность
4. Ежова А.В. Русская лепта: основные правила игры и методика обучения техническим приемам: учебно-методическое пособие / А.В. Ежова. – Воронеж: ВГИФК, 2019. – 61 с.