

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»

«Рассмотрено»
на заседании МО
Протокол №1
от 28.08.2024

«Согласовано»
Педсовет
Протокол №1
от 28.08.2024

«Утверждаю»
Директор МБОУ
«Краснощёковская СОШ №1»
_____ /М.П.Мозговая

Краснощёковского района Алтайского края
Приказ №154 от 29.08.2024

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности «Лапта» 5-9 класса

(Приложение к основной образовательной программе начального, общего и среднего
образования
2024-2025 учебный год

Составители: Соклаков С.И.

с.Краснощеково 2024

Пояснительная записка

Актуальность программы: актуальность занятий лаптой со школьниками обусловлена общественной потребностью развития здорового поколения. Ухудшение здоровья подрастающего поколения достигло масштабов национальной проблемы. Лапта является средством развития физической активности и один из основных и наиболее массовых видов спорта. Занятия общедоступны благодаря разнообразию ее видов, огромному количеству легко дозируемых упражнений, которыми можно заниматься повсюду и в любое время года. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Различные виды бега, прыжков, метания и ударов по малому мячу входят составной частью в каждое занятие по лапте и тренировочный процесс многих других видов спорта. Занятия лаптой способствуют положительному оздоровительному эффекту и повышению социального статуса детей. Данный вид спорта формирует слагаемые физической культуры: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, двигательные способности, знания и навыки в области физической культуры. Основой лапты являются естественные и жизненно важные движения человека: ходьба, бег, прыжки, метания. Благодаря этому ребенок приобретает не только правильные двигательные навыки, но и развивает ловкость, быстроту, силу и выносливость. Занятия лаптой является хорошей профилактикой различных заболеваний опорно-двигательной системы (плоскостопие, искривление ног, нарушение осанки, сколиоза), дыхательной и сердечно-сосудистой системы, благотворно влияют на обменные процессы, повышают защитные силы организма.

Цель: Формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через занятия лаптой в доступной для них форме.

Задачи:

1. Гармоничное физическое развитие юных спортсменов, разносторонняя подготовка;
2. Укрепление здоровья, закаливание;
3. Обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, а также применение их в различных по сложности условиях;
4. Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся;
5. Приобретение необходимых теоретических знаний;

Содержание

Раздел 1. Знания о лапте. История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Современное состояние лапты в РФ. Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Статус спортивных соревнований. Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте. Официальные правила соревнований по лапте. Регионы РФ, развивающие лапту, команды - победители всероссийских соревнований.

Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Разновидности лапты. Словарь терминов и определений по лапте. Состав команды. Амплуа полевых игроков при игре лапта. Роль капитана команды.

Лапта как средство укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению. Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроки в лапту. Понятия и характеристика технических и тактических элементов лапты, их название и

методика выполнения.

Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности. Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие.

Составление комплексов различной направленности: утренней гигиенической гимнастики, корригирующей гимнастики с элементами лапты; дыхательной гимнастики, упражнений для глаз, упражнений формирования осанки и профилактики плоскостопия, упражнений для развития физических качеств; упражнений для укрепления голеностопных суставов.

Организация и проведение самостоятельных занятий по лапте. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения за показателями развития физических качеств и состояния здоровья.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика (фаната). Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием. Правильное сбалансированное питание игрока в лапту.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников. Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности игроков в лапту.

Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и созависимого поведения. Антидопинговое поведение.

Раздел 3. Физическое совершенствование. Комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК ГТО. Упражнения на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей). Комплексы упражнений, формирующие двигательные умения и навыки технических и тактических действий игроки в лапту: общеподготовительных и специальноподготовительных. Комплексы корригирующей гимнастики с использованием специальных упражнений из лапты. Разминка и её роль на занятиях по лапте. Комплексы специальной разминки перед соревнованиями по лапте.

Подвижные игры с предметами и без, эстафеты с элементами лапты на развитие физических качеств (ловкости, гибкости, силы, выносливости, быстроты и скоростных способностей).

Техника нападения. Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча.

Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Осаливание: с близкого расстояния, с дальнего расстояния.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия: выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой»; выбор направления удара (влево, вправо и по центру); действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки; действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома; выбор места для перебежки; действия нападающего при ошибках защитников (неточная подача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников); действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона; действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании; методика обучения.

Групповые действия: взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот; виды групповых перебежек; групповые перебежки после удара сверху («свечой») за линию дома; групповые перебежки команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков; взаимодействия бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде); взаимодействие нападающего, бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона.

Командные действия: система игры в нападении; расстановка игроков в порядке очередности пробития ударов; учебные игры с применением системы игры в нападении: 2-2-2; 1-3-2; 3-2-1; принципы системы нападения и расстановка игроков по игровым функциям: бьющие ударом сверху, бегунки, бьющие ударом сбоку; командные действия при игре в нападении: преимущественное использование игроками ударов сверху; преимущественное использование нападающими ударов сверху и «свечой»; преимущественное использование игроками дальних боковых ударов; действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1 до 12 очков; действия команды, выигрывающей в ходе встречи: с небольшим преимуществом, с большим преимуществом; действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар; взаимодействия перебежчиков, находящихся за линией дома и за линией кона при последнем бьющем игроке; методика обучения.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия: выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»); действия защитника при: пропуске мяча, летящего в его сторону; страховке своих партнеров при ударе сверху; выборе места для того, чтобы осалить перебежчика; выборе места для получения мяча от партнера; переосаливании (обратном осаливании); расположении нападающих в пригороде и за линией кона; перебежках нападающих; действия подающего при выносе мяча за линию дома; методика обучения.

Групповые действия: взаимодействие двух, трех и более игроков при розыгрыше мяча после удара соперника; действия группы защитников передней линии (правый ближний, левый ближний, центральный) при ударах сверху (вправо и влево); действия игроков задней линии (правый дальний, левый дальний) при ударах сбоку (вправо и влево); взаимодействия подающего, центрального и правого (левого) дальнего защитника при выполнении перебежки с линии дома; взаимодействие левого (правого) дальнего защитника, центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона; действия группы защитников (правая сторона, левая сторона) при пропуске мяча за боковую линию; взаимодействие игроков передней и задней линии при ударе «свечой»; взаимодействие игроков задней линии при осаливании перебежчиков; методика обучения.

Командные действия: система игры в защите; учебные игры с применением системы игры 1-2-1-2; 1-3-2; 1-2-2-1; принципы системы защиты и расположение игроков защиты на площадке; действия команды защиты при: ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру); ударе сбоку и «свечой»; проигрывающей по ходу игры; случае, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар; одиночных перебежках соперника; групповых перебежках соперника; ударе, после которого мяч улетает за боковую линию; самоосаливание соперника; переосаливание соперника; взаимодействие подающего с

игроками передней линии, центрального и игроками задней линии; тактические комбинации и отдельные моменты игры (стандартные положения); методика обучения.

Соревновательная деятельность: судейская коллегия; судьи и их обязанности; правила судейства и жесты судей; судейство в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по лапте и мини-лапте для определённого возрастного уровня; игра на площадке полными составами; подготовка и участие в матчевых встречах между классами, первенствах школы, межшкольных, районных и региональных соревнованиях по лапте; правила безопасности в соревновательной деятельности по лапте и мини- лапте. Участие в матчевых встречах, первенствах школы и межшкольных соревнованиях по мини- лапте и лапте для определённого возрастного уровня; правила безопасности в соревновательной деятельности по лапту.

Двухсторонняя игра: в двухсторонних играх команды получают задания на совершенствование технических приемов или тактических действий; совершенствуются разнообразные удары, приемы, позволяющие избежать осаливания, ловля и передачи в движении; в тактических действиях совершенствуются групповые перебежки, выбор места в защите при ударах различными способами.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты, включая региональный, всероссийский уровни;

уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли традиций и развития лапты в современном обществе;

умение ориентироваться на основные нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами лапты;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по лапте, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами лапты профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта, в том числе в рамках деятельности школьных спортивных клубов;

сформированность толерантного сознания и поведения, способность вести диалог с другими людьми (сверстниками, взрослыми, педагогами, взрослыми), достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков; умение оказывать первую помощь;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «лапта»;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

-готовность к осознанному выбору будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов средствами лапты как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

-проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;

-способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами лапты.

Метапредметные результаты:

умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результатов в учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности;

выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

осуществлять, контролировать и корректировать учебную, тренировочную, игровую и соревновательную деятельность по виду спорта «лапта»;

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;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность со сверстниками и взрослыми;

работать индивидуально, в парах и в группе, эффективно взаимодействовать и разрешать конфликты в процессе учебной, тренировочной, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики, учитывать позиции других участников деятельности;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение создавать, применять и преобразовывать графические пиктограммы физических упражнений в двигательные действия и наоборот, схемы для тактических, игровых задач;

способность самостоятельно применять различные методы, инструменты и запросы в информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

Планируемые предметные результаты на уровне основного общего образования:

-понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

-знание роли главных спортивных федераций по лапте, как общественных организаций; сильнейших спортсменов и тренеров в современной лапте знание правил соревнований по виду спорта лапта; знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи; осуществление судейства учебных игр в качестве судьи, помощника судьи, секретаря;

умение проектировать, организовывать и проводить различные части урока в качестве помощника учителя; подвижные игры и эстафеты с элементами лапты, во время самостоятельных занятий и досуговой деятельности со сверстниками;

умение характеризовать средства общей и специальной физической подготовки в лапте, основные методы обучения техническим приемам;

освоение и демонстрация техники игры защитников: техника ловли мяча стоя, в движении и методическая последовательность её обучению; техника выполнения передачи мяча различными способами; техника осаливания соперника (с дальнего, среднего и близкого расстояния); техника игры в нападении: подача мяча; техника ударов битой по мячу способом сверху, снизу и сбоку, способы держания биты (хват); техника приемов, позволяющие избежать осаливание;

знание, моделирование и демонстрация индивидуальных, групповых и командных действий в тактике нападения и защиты с учетом игровых амплуа, наиболее выгодных позиций, игровых ситуаций; применение изученных тактических действий в учебной, игровой соревновательной и досуговой деятельности;

проявление заинтересованности и познавательного интереса к освоению технико-тактических основ лапты; умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике и тактике игры лапта;

составление и выполнение индивидуальных комплексов общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, упражнений для развития физических качеств игроков в лапту;

умение отслеживать правильность двигательных действий и выявлять ошибки в технике ловли мяча стоя, в движении; техника выполнения передачи мяча различными способами; техника осаливания соперника (с дальнего, среднего и близкого расстояния); техника игры в нападении: подача мяча; техника ударов битой по мячу способом сверху, снизу и сбоку, способы держания биты (хват); техника приемов, позволяющие избежать осаливание;

знание и применение правил безопасности при занятиях лаптой правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика («фаната»);

знание характеристик внешних признаков утомления, осуществление самоконтроля и применение средств восстановления организма после физической нагрузки на занятиях лаптой; способность применять самоконтроль в учебной и соревновательной деятельности; соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием; подбора спортивной одежды и обуви для занятий по лапте;

способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической и технической подготовленности игроков в лапту, умение проводить тестирование уровня физической и технической подготовленности юного спортсмена, сравнивать свои результаты с результатами других обучающихся;

взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

Формы занятий:

Основными формами образовательного процесса при реализации курса являются: групповые, теоретические и практические занятия, соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, муниципальные), подвижные игры, квалификационные испытания.

Методы работы:

словесные: объяснение, беседа;

наглядные: наблюдение, повторение, закрепление тактико-технических элементов игры;

практические: тренировочная игра

Тематическое планирование 5-9 класс

Количество часов в год-34, количество часов в неделю-1

Раздел	ЭОР	Количество
Знания о лапте	www.ruslapta.ru	1
Способы самостоятельной деятельности		4

Физическое совершенствование	29
Итого	34

Тематическое планирование 5- 9 классы

№ п/п	Тема	Кол-во	
1	Инструктаж по Т.Б. Правила игры. Поддачи и удары по мячу. Осаливание и самоосаливание, Ловля мяча с лёта. ОРУ. Ускорения и пробежки. Развитие координационных	1	04.09
2-4	Развитие скоростных качеств: бег из различных исходных положений, челночный бег, бег с огибанием стоек, с набивными мячами; игры: «День и ночь», «Вызов»	3	11.09,18.09, 25.09
5-6	Развитие скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча из различных положений, прыжки с места, многоскоки попеременно на каждой ноге, игра «Катающаяся мишень	2	02.10,09.10
7-8	Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча. «День и ночь», «Вызов»	2	16.10,23.10
9-10	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу». Совершенствование навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча.	2	06.11. 13.11
11-12	Поддачи и удары по мячу с набрасывания партнёра. Тактические действия игроков, Ловля мяча с отскока. Взаимодействие игроков. ОРУ. Ускорения и пробежки. Развитие координационных способностей	2	20.11,27.11
13	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу». Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями	1	04.12
14	Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями. Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями	1	11.12
15-17	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями .Учебная игра	3	18.12,25.12, 15.01
18-20	Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. Учебная игра	3	22.01,29.01, 05.02
21-23	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении. Учебная Игра	3	12.02,19.02, 26.02
24-26	Поддачи и удары по мячу набрасыванием с боку. Тактические комбинации. Ловля мяча с различных позиций. Взаимодействие игроков. ОРУ. Развитие координационных способностей	3	05.03,12.03, 19.03
27-30	Тактическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”)	4	02.04,09.04, 16.04, 23.04
31-33	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями Учебная игра	3	30.04, 07.05,14.05
34	Итоговые соревнования, беседа по технике безопасности в	1	21.05

Лист внесения изменений в рабочую программу учебного предмета

Приказ, причина коррекц ии	Класс	Тема	Количество по рабочей программе	Количество очасов по факту	Корректирующие мероприятия, комментарий

Подпись учителя _____