

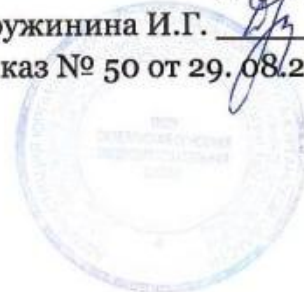
МКОУ Скоблинская основная общеобразовательная школа.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор

Дружинина И.Г.

Приказ № 50 от 29.08.2025



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Русская лапта» для 6-7 классов
2025-2026 учебный год

Составитель: Копец Владислав Владимирович

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Русская лапта» предназначена для учащихся 6-7 классов в соответствии с новыми требованиями ФГОС основного общего образования. Программа относится к спортивно-оздоровительному направлению.

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.

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, развитию 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 кругозор школьников в области физической культуры и спорта. Возраст учащихся Программа рассчитана на учащихся 6-7 классов. Сроки реализации программы Программа рассчитана на 68 учебных часа и предполагает проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками. Режим занятий занятия по данной программе проводятся в форме спортивной секции, ограниченного временем 45 минут в системе целого учебного дня 2 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 к организации 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.	Теоретические сведения	8
II.	Практические занятия	60
1	Общая и специальная подготовка	16
2	Основы техники и тактики игры	16
3	Учебные и соревновательные игры	36
	Всего часов:	68

Общая физическая подготовка.

Строевые упражнения.

Общеразвивающие упражнения без предметов.

Легкоатлетические упражнения.

Специальная подготовка.

Основы техники и тактики игры.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Колво часов
1	Гигиена спортсмена. Правила соревнований. Техника безопасности	3
2	Стойка игрока Ловля и передача мяча в парах на месте. Игра в русскую лапту.	3
3	Изучить виды передач мяча в лапте. Игра в русскую лапту.	2
4	Повторить виды передач мяча в лапте. Игра в русскую лапту	2
5	Совершенствование передач мяча в лапте. Игра в русскую лапту.	2
6	Перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении.	2
7	Совершенствование перемещение в стойке боком, спиной вперед. Ловля и передача мяча в парах в движении.	2
8	Специально беговые упражнения. Прибегание отрезков 20,40, 60 м. Игра в русскую лапту.	2
9	Правила игры в русскую лапту. Игра в русскую лапту	2
10	Жесты судьи. Игра в русскую лапту	2
11	Удары по мячу битой. Удары с боку. Игра русская лапта.	2
12	Подача мяча. Удары битой. Игра в русскую лапту.	2
13	Удары снизу. подача мяча. Игра в русскую лапту.	2

14	Совершенствование удара с низу. Поддачи мяча. Игра в русскую лапту.	2
15	Удары с верху. Подача мяча. Игра в мини-лапту.	2
16	Повторить правила игры в мини-лапту. Жесты судей.	2
17	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Игра в мини-лапту.	2
18	Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м.	2
19	Групповые и командные действия в защите и нападении. Повторить правила игры в русскую лапту. Игра в мини-лапту.	2
20	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра русская лапта.	2
21	Ловля мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча. Осаливание. Игра русскую лапту	2
22	Удары по мячу битой. Удары с верху, снизу, сбоку, на точность. Игра русскую лапту.	2
23	Совершенствование поддачи мяча. Ударов битой. Игра в русскую лапту.	2
24	Стартовые рывки с места. Ускорение из различных исходных положений.	2
25	Осталивание и самоосаливание. Финты (обманные движения) при осталивании. Игра в мини-лапту.	2
26	Удары с верху. Подача мяча. Игра в мини-лапту.	2
27	Челночный бег 3 x10 м. из различных исходных положений. Игра в мини-лапту.	2
28	Взаимодействие игроков в нападении. Игра	2
29	Совершенствование взаимодействий игроков в нападении. Игра.	2
30	Взаимодействие игроков в защите. Игра	2
31	Совершенствование взаимодействий игроков в защите. Игра	2
32	Удары по мячу битой. Удары с верху, снизу, сбоку, на точность. Игра русскую лапту.	2
33	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре	2
34	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре	2

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, 2014, 80стр. 3. Костарев А.Ю., Щемелинин В.И., Фокин С.О. Русская лапта: Правила соревнований. 2014. 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, 2014.