

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа имени Ибрагима Абдуллина с.Зириклы муниципального
района Шаранский район
Республики Башкортостан»

Рассмотрено на заседании ШМО Протокол №1 от «24» августа 2023г.	Согласовано ЗДВР:  Исламова Ф.А./ «24» августа 2023г.	Утверждаю: Директор МБОУ «СОШ им. И.Абдуллина с.Зириклы»  /Харисова Ф.Б./ Приказ №166 «25» августа 2023 г.
--	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Русская лапта»

6 класс.

Составил: Корнев Д.В.

Зириклы – 2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Русская лапта» (далее – программа) разработана в соответствии:

Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30 сентября 2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 9 ноября 2018 г. №196»;

Приказ Министерства просвещения РФ № от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.

Характеристика вида спорта: русская лапта — игра командная. Каждая команда согласно действующим правилам состоит из 10 игроков. Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В лапте в отличие от других командных игр не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные слёта мячи.

Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. В связи с тем, что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в лапте спортсменов различают по амплуа. В нападении это первый бьющий, второй бьющий, третий бьющий, четвертый бьющий, пятый, бьющий и шестой бьющий; в защите — подающий, правый ближний, левый ближний, центральный, правый дальний и левый дальний защитники.

Программа позволит привлечь максимально возможное число детей и подростков к систематическим занятиям русской лаптой, а также выявить их склонность для дальнейшего обучения и совершенствования. Она позволяет обучающимся эффективно подготовиться к соревнованиям и почувствовать свой успех. Так как ее предназначение заключается в создании благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления физического и психического здоровья обучающихся.

Направленность дополнительной общеразвивающей программы - физкультурно-спортивная.

Новизна программы заключается в том, что данный вид спорта на территории Ермаковского района впервые переложен в дополнительную программу, которая будет реализоваться в спортивной школе, что позволит объединить любителей этой игры на территории района, проводить спортивные соревнования и тем самым привлечь детей Ермаковского района в дополнительное образование, а в частности к занятиям спортом. В данной программе разработана система поэтапного обучения и контроля, в результате которой дети получают расширенное представление об игре «русская лапта», овладевают основными навыками игры, а по окончании обучения могут самостоятельно играть в «Русскую лапту», а также в ходе обучения у учащихся формируется чувство необходимости в регулярных занятиях спортом.

Актуальность программы "Русская лапта" определяется социальным заказом муниципалитета в изучении и популяризации данного вида спорта на территории Ермаковского района.

Адресат программы.

На данную программу зачисляются учащиеся от 8 до 14 лет желающие впоследствии получить навыки командной игры «Русская лапта» и имеющие справку врача-педиатра о допуске к избранному виду спорта.

Специальный отбор на данную программу не производится.

Наполняемость учебных групп спортивного отделения составляет от 10 до 20 человек.

Группы могут быть, как одновозрастные так и разновозрастные.

Срок реализации программы и объем учебных часов

Данная программа рассчитана на 1год, 34 ч. в год. Занятия проводятся 1 раза в неделю по 45 минут.

Формы обучения

Программа реализуется в очной форме. В случаях возникновения карантина, отмены занятий в связи с неблагоприятными погодными условиями и др. применяются дистанционные формы обучения в виде онлайн тренировок, предоставлении лекционного материала в электронном виде.

Основу образовательного процесса с применением дистанционных технологий составляет целенаправленная интенсивная самостоятельная и самоконтролируемая работа самого учащегося.

Основными формами организации занятий являются учебно-тренировочные занятия, контрольные испытания, товарищеские встречи, соревнования школьного и муниципального уровня.

Тренировочные занятия проходят в следующих формах: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Режим занятий

Занятия проходят два раза в неделю по 45 мин. После 45 мин. занятий необходимо устраивать перерыв длительностью не менее 10 мин. для отдыха детей.

1.2. Цели и задачи программы

Цель обучения – углубленное изучение спортивной игры «Русская лапта» (мини-лапта).

Задачи обучения:

образовательные:

- сформировать необходимые теоретические знания;
- освоить технику и тактику игры;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

развивающие:

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- повысить техническую и тактическую подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры.

воспитательные:

- воспитать моральные и волевые качества;
- приобрести организаторские навыки и умения действовать в команде, сформировать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- сформировать у учащихся устойчивый интерес к занятиям по данному виду спорта;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

1.3. Содержание программы

2. Приложение 1

3. Оценка результатов

Год обучения	Дистанция (м)	Время выполнения (сек.)	Количество передач (отметка)					
			мальчики			девочки		
			«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
Первый	5	25	5	7	10	4	6	9
Второй	5	25	6	9	11	5	8	10
Третий	5	25	8	11	13	7	10	12

4. Удар на точность

5. **Инвентарь:** 4 теннисных мяча, бита.

6. Площадку размечают на четыре зоны за пределами штрафной линии. Ученик по заданию учителя выполняет пять ударов битой из зоны бьющего игрока. Номер зоны попадания называют произвольно. Время выполнения упражнения не ограничено.

7. Оценка результатов

Год обучения	Количество попаданий (отметка)		
	«3»	«4»	«5»
Первый	1	2	3
Второй	1	2	3
Третий	1	2	3

8. Попадание в цель

9. **Инвентарь:** 5 мячей, площадка размером 2×1,5 м.

10. Игроки располагаются за контрольной линией на оптимальном расстоянии от размеченной площадки и выполняют броски в прямоугольник по команде учителя. Попадание в линию засчитывается. Время выполнения упражнения не ограничено.

11. Оценка результатов

Год обучения	Расстояние (м)		Количество попаданий (отметка)		
	мальчики	девочки	«3»	«4»	«5»
Первый	8	8	1	2	3
Второй	8	8	1	2	3
Третий	10	10	1	2	3

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения
1.	Техника безопасности на занятиях. Приемы страховки и само страховки. ОРУ. Спец. беговые упр.	
2.	Требования к спортивной одежде и обуви. Стойка игрока. Упражнения с малыми мячами. Подвижные игры.	
3.	Развитие игры «Русская лапта» в России. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Эстафеты с мячами.	
4.	Российские соревнования по русской лапте. Передачи мяча. Техника перемещений. Подвижные игры.	
5.	Передачи и ловля мяча. Техника перемещений. Эстафеты с бегом.	
6.	Закрепление передачи и ловли мяча. Круговая лапта.	
7.	Совершенствование передачи и ловли мяча. Разновидности бега. Перемещения. Учебная игра.	
8.	Режим и питание спортсмена. Техника осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Учебная игра.	
9.	Оказание первой помощи. Верхний прямой удар. Закрепление техники осаливания. Передача и ловля мяча. Подвижные игры.	
10.	Совершенствование техники осаливания. Техника перемещений. Пионербол.	

11.	Совершенствование перебежек в лапте. Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами.		
12.	Техника перемещений. Учебная игра.		
13.	Групповые действия в лапте. Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.		
14.	Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.		
15.	Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра.		
16.	Передача и ловля мяча в движении. Техника перемещений. Игра «База»		
17.	Удар сбоку. Метание в цель. Метание мяча на дальность. Учебная игра.		
18.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Метание в цель. Развитие скоростных качеств. Учебная игра.		
19.	Передача и ловля мяча в движении. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Учебная игра.		
20.	Обучение финтам в лапте. Передача и ловля мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты.		

21.	Подача мяча. Круговая лапта. Учебная игра.		
22.	Закрепление техники подачи мяча в лапте. Развитие координационных способностей. Игра «Метко в цель.»		
23.	Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Передача и ловля мяча в четверках. Учебная игра.		
24.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие силовых качеств в круговой тренировке.		
25.	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры.		
26.	Техника ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударов сверху и сбоку. Развитие ловкости. Учебная игра.		
27.	Удар снизу. Индивидуальные действия в лапте. Учебная игра.		
28.	Обучение групповым действиям в лапте Учебная игра.		
29.	Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра.		

30.	Передача и ловля мяча. Учебная игра.		
31.	Эстафеты на развитие двигательных качеств. Учебная игра.		
32.	Командные действия в защите. Тактические действий в игре. Учебная игра.		
33.	Учебная игра.		
34.	Учебная игра.		
ИТОГО			