

муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Волоцкая средняя школа»  
Чернышковского муниципального района Волгоградской области

«РАССМОТРЕНО»  
на заседании педсовета  
от 01.09.2023 года  
Протокол №1



Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Лапта»  
для обучающихся 5 класса  
на 2023-2024 учебный год

Составитель программы:  
Учитель физической культуры  
Череватенко В.А.

х. Волоцкий  
2023

## **Планируемые предметные результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих умений:

- формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности;
- формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества со взрослыми и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, внимательности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### ***Регулятивные УУД:***

- *организовывать места занятий физическими упражнениями и играми с музыкальным сопровождением в сотрудничестве с учителем;*
- *соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;*
- *адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время показательных выступлений, индивидуальных и групповых заданий;*
- *оценивать правильность выполнения действия;*
- *адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей;*
- *проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;*

- *организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением;*
- *самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.*

#### ***Познавательные УУД:***

добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;  
перерабатывать полученную информацию: *делать выводы* в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

#### ***Коммуникативные УУД:***

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;
- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;
- контролировать действия партнёра в парных упражнениях;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром

#### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

#### **Содержание учебного предмета, курса с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности.**

Программа внеурочной деятельности для 5-х классов по спортивно-оздоровительному направлению (русская лапта) может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению (русская лапта) носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

-формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;  
-приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий при игре в «Русскую лапту», освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр  
-формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

**Формирование:**

представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

навыков конструктивного общения;

потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

пропаганда здорового образа жизни;

Формирование осознанного отношения к своему физическому и психическому здоровью;

отработка навыков, направленных на развитие и совершенствование различных физических качеств:

- а)повышение уровня выносливости (беговые упражнения),
- б) укрепление основной группы мышц, увеличивая подвижность в суставах, улучшая координацию движений .

**Обучение:**

- основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных и кондиционных способностей;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни;
- совершенствование коммуникативных навыков и опыта сотрудничества в группе;
- развитие способности делать выбор, принимать решения, отвечать за результат собственных действий

**Формы освоения развития личности**

- групповые формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Практическая форма используется чаще и включает: обучение, ОФП и игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- спортивная игра;

- эстафеты, домашние задания.

### Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

### Организационно-методические рекомендации

Занятия проводятся 1 раз неделю по 1 часу.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению (русская лапта) учащиеся 5-х классов *должны знать:*

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

*и должны уметь:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- заботиться о своём здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1-3	История возникновения и развития игры «Лапта». Меры безопасности при игре.	1	1	

4-8	Психологическая подготовка игрока в лапту. Правила игры. Подготовка состава команд. Разминка. Изучение правил игры.	5	1	4
9-15	Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски мяча. Ловля передачи мяча.	7	1	6
16-20	Педагогический и врачебный контроль. Самоконтроль состояние здоровья обучающегося. Понятие о здоровом образе жизни.	5	1	4
21-30	Особенности передвижения во время игры в лапту.	10		10
31-34	Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по лапте.	4	1	3
35-36	Зачетное занятие «Русская лапта»	2		2
	Итого	34	5	29

Техника безопасности на занятиях. Приемы страховки и само страховки. ОРУ. Спец. беговые упр.

Требования к спортивной одежде и обуви. Стойка игрока. Упражнения с малыми мячами. Подвижные игры.

Развитие игры «Русская лапта» в России. Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Эстафеты с мячами. Российские соревнования по русской лапте. Передачи мяча. Техника перемещений. Подвижные игры. Передачи и ловля мяча. Техника перемещений. Эстафеты с бегом. Закрепление передачи и ловли мяча. Круговая лапта. Совершенствование передачи и ловли мяча. Разновидности бега. Перемещения. Учебная игра. Режим и питание спортсмена. Техника осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Учебная игра. Оказание первой помощи. Верхний прямой удар. Закрепление техники осаливания. Передача и ловля мяча. Подвижные игры. Совершенствование техники осаливания. Техника перемещений. Пионербол. Совершенствование перебежек в лапте. Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами. Техника перемещений. Учебная игра. Групповые действия в лапте. Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра. Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры. Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках. Учебная игра. Передача и ловля мяча в

движении. Техника перемещений. Игра «База». Удар сбоку. Метание в цель. Метание мяча на дальность. Учебная игра. Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Метание в цель. Развитие скоростных

качеств. Учебная игра. Передача и ловля мяча в движении. Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Учебная игра. Обучение финтам в лапте. Передача и ловля мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты. Подача мяча. Круговая лапта. Учебная игра. Закрепление техники подачи мяча в лапте. Развитие координационных способностей. Игра «Метко в цель.» Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Передача и ловля мяча в четверках. Учебная игра.

Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие силовых качеств в круговой тренировке.

Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Развитие скоростно –силовых качеств. Подвижные игры.

Техника ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударов сверху и сбоку.

Развитие ловкости. Учебная игра. Удар снизу. Индивидуальные действия в лапте. Учебная игра. Обучение групповым действиям в лапте Учебная игра.

Развитие двигательных качеств в ОФП. Учебная игра. Передача и ловля мяча. Учебная игра.

Эстафеты на развитие двигательных качеств. Учебная игра. Командные действия в защите.

Тактические действия в игре. Учебная игра. Учебная игра. Учебная игра.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766819

Владелец Ряснова Инна Дмитриевна

Действителен с 22.08.2023 по 21.08.2024