Муниципальное образовательное учреждение

Березниковская основная общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор школы

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

ФИО

«\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Лапта»

(наименование учебного курса, предмета, дисциплины, модуля)

для 1-4 класса

на 2020/2021 учебный год

Составитель программы Козлов Илья Александрович

(Ф. И. О. учителя-составителя программы)

2020

**Пояснительная записка.**

* Федерального Закона от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России приказом Министерства образования и науки Российской Федерации «17»  декабря  2010 г. № 1897);
* Письма Минобрнауки России от 07.08.2015 №08-1228 «О направлении методических рекомендаций по вопросам введения ФГОС основного общего образования»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 20.05.2020 г. № 254 "Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность"
* Основной образовательной программы основного общего образования МОУ Березниковской ООШ

Рабочая программа по внеурочной деятельности для обучающихся 1 – 4 классов МОУ «Березниковская ООШ» по «Лапте» составлена на основе примерной программы внеурочной деятельности в рамках проекта «Разработка, апробация и внедрение Федеральных государственных стандартов общего образования второго поколения» (В.А.Горский-М.:Просвещение 2010), на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В. И. Лях, кандидат педагогических наук А. А. Зданевич. (М.: Просвещение, 2009, допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации). Рабочая программа по лапте разработана на основе “Русская лапта на уроках физкультуры в школе”. Авторы-составители: Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина.

Рабочая программа предназначена для оздоровительной работы с детьми, проявляющими интерес к физической культуре и спорту.

Программа «Лапта» способствует укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровье сбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

Предполагается, что содержание программы должно разрабатываться с учетом национально-культурных традиций, состояния экологии, климатогеографических условий, демографических тенденций, социально-экономических условий и других особенностей, которые, как известно, существенно воздействуют на физическую культуру обучающихся.

В культуру каждого народа входят созданные им игры. На протяжении веков эти игры сопутствуют повседневной жизни детей и взрослых, вырабатывают жизненно важные качества: выносливость, силу, ловкость, быстроту, прививают честность, справедливость и достоинство.

Русские народные игры имеют многовековую историю: они сохранились до наших дней со времен глубокой старины, передавались из поколения в поколение, вбирая в себя лучшие национальные традиции.

Помимо сохранения народных традиций игры оказывают большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи. Так, П.Ф. Лесгафт, создавший научно обоснованную систему физического воспитания, рассматривал народные игры как одно из действенных средств физического развития и воспитания.

Чем же интересна лапта, что привлекает в ней специалистов и любителей?

Эта игра не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специально фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность. Для игры необходимы игровая площадка размером 40-55м в длину и 25-40м в ширину с травяным или искусственным покрытием, цельнодеревянная бита длиной 60-110см, весом не более 150г и теннисный мяч.

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 с лёта 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.

Безусловно, перспективы развития любого вида спорта диктуют необходимость решения возникающих научно-методических задач. В исследовательской работе лапта является одним из самых малоизученных видов спорта, необходимость расширения масштабов научно-исследовательской работы в этом виде обусловливается отсутствием на сегодняшний день научно обоснованной методики подготовки игроков в лапту различной квалификации.

Тенденция развития русской лапты на современном этапе ставит перед специалистами задачи по разработке методики подготовки игроков, обладающих высоким индивидуальным мастерством.

В практике в основном используются методы командной подготовки игроков, а индивидуальной подготовке, с учетом особенностей функций, выполняемых спортсменами в игре, часто уделяется недостаточное внимание, так как методика подготовки игроков в лапту различных игровых амплуа, по существу, не разработана и тренеры команд по лапте не располагают экспериментально обоснованными рекомендациями по подготовке игроков с учетом их игровых специализаций.

Рекомендуемые в теории и практике методы управления тренировочным процессом в спортивных играх приемлемы и для лапты. Задача состоит в том, чтобы всесторонне изучить специфику деятельности игроков в лапту в тренировочных и соревновательных условиях.

Лапта – эффективное средство развития быстроты, ловкости, координации, выносливости, волевых качеств и интеллектуальных способностей.

Свежий воздух, высокий эмоциональный фон оказывают мощное оздоровительное воздействие на организм занимающихся.

Нехитрый и недорогой инвентарь, возможность разместить площадку для лапты на любой подходящей по величине поляне, лужайке, футбольном поле делают игру доступной для включения в школьные программы по физической культуре, позволяют использовать её как на уроках, так и во внеклассной работе.

В связи с тем, что в основе игры лежат такие двигательные действия, как бег и метания, спортивную лапту можно включать и в уроки лёгкой атлетики, как подводящую, вспомогательную игру для обучения и совершенствования этих действий, что позволяет разнообразить урок, повысить эмоциональный фон и интерес учащихся к занятию.

Рабочая программа лапте разработана на основе “Русская лапта на уроках физкультуры в школе”. Авторы-составители: Е.В. Готовцев, Г.Н. Германов, И.В. Машошина.

**Отличительные особенности программы внеурочной деятельности.**

Отличительной особенностью данной образовательной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ является систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в региональный компонент народных и подвижных игр, возникших и практикуемых в фольклорном опыте населения, проживающего на территории Ярославской области. Таким образом, региональный компонент программы нацелен на гармоничное физическое развитие в соответствии с окружающей климатогеографической и социально-культурной средой, что должно способствовать повышению эффективности занятий физической культурой в общеобразовательных учреждениях и формированию личности обучающихся в соответствии со сложившимися культурно-историческими традициями региона.

В этом возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (прием мяча передачи мяча подачи мяча) и технико- тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в средних и старших классах.

В результате обучения ученики должны познакомиться с игрой, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по спортивным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений учителя; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

**Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

Новизна данной программы заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли интереса к народному творчеству у молодежи.

**Актуальность.** Спортивные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колоцца, Г.А. Виноградов и др., заботясь просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Спортивные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Педагогическая целесообразность. Создание необходимых условий, содействующих формированию потребности в здоровом образе жизни через внедрение технологии личностно-ориентированного обучения во внеурочной деятельности.

**Цели и задачи программы внеурочной деятельности.**

**Цель программы**: создание условий для физического развития детей, формирование личности ребёнка средствами спортивных игр через включение их в совместную деятельность.

**Задачи, решаемые в рамках данной программы:**

* активизировать двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
* познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
* формировать умение самостоятельно выбирать, организовывать и проводить
* подходящую игру с учётом особенностей участников, условий и обстоятельств;
* создавать условия для проявления чувства коллективизма;
* развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
* развивать умения ориентироваться в пространстве;
* обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям применению их в различных по сложности условиях;
* воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к подвижным играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

Данная рабочая программа направлена на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов по физической культуре.

**Личностными результатами:**

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными результатами:**

* + характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
  + находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
  + общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
  + обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
  + организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
  + планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
  + анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
  + видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
  + оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
  + управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
  + технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

**Предметными результатами:**

* + планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать
  + отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
  + излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
  + представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
  + измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
  + оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
  + организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
  + бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
  + организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
  + характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
  + взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
  + в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
  + подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
  + находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
  + выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
  + выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
  + применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по спортивным**

**за учебный год.**

**Должны иметь представления:**

* о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
* о способах изменения направления и скорости передвижения;
* о режиме дня и личной гигиене;
* о правилах составления комплексов ОРУ;
* о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;
* о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

**Уметь:**

* выполнять комплексы ОРУ;
* выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить игру;
* выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
* играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; удержание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

**Ожидаемый результат**

* Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
* Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
* Развитие умений работать в коллективе.
* Формирование у детей уверенности в своих силах.
* Умение применять игры самостоятельно.

Программа рассчитана на 1 – 4 классы, 2 занятия в неделю.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

**1-4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **№ П/П** | **ТЕМЫ ЗАНЯТИЙ** |
| **1** | Инструктаж по технике безопасности. Правила игры по русской лапте. Влияние русских народный игр на укрепление здоровья |
| **2** | Беговые упр. на скорость. П/и “Чиж” |
| **3** | Скоростной бег из различный положений. П/и “Чиж” |
| **4** | Кросс по слабо пересеченной местности. П/и “Чиж” |
| **5** | Скоростно-силовые упр. “Круговая эстафета” |
| **6** | Прыжковые упр. Передача мяча в парах. П/и “Рыбаки” |
| **7** | Бег по коридору шириной 30 см. Передача мяча в парах. П/и “Чиж” |
| **8** | Бег и различных исходных положений. Передача мяча в парах. П/и “Перестрелка” |
| **9** | Прыжковые упр. Передача мяча в парах с отскоком от пола. П/и “Перестрелка” |
| **10** | Метание мяча (техника). Передача мяча в парах с отскоком от пола. Русская лапта по упрощённым правилам |
| **11** | Школа мяча П.Ф. Лесгафта. Русская лапта по упрощенным правилам |
| **12** | Скоростные упр. П/и “Царь города” |
| **13** | Беговые упр. Передача мяча в стену. Учебная игра |
| **14** | Упр. с малым мячом на ловкость. Метание в вертикальную цель. П/и “Вольная лапта” |
| **15** | Упр. с малым мячом на ловкость. Подача мяча сверху. П/и “Вольная лапта” |
| **16** | Игровые задания с мячом. П/И “ Вольная лапта” |
| **17** | Беговые упр. ”Встречная эстафета”. Русская лапта в зале. |
| **18** | Подача мяча сверху. Русская лапта в зале. |
| **19** | Упр. с малым мячом на ловкость. Набрасывания мал. мяча на горизон. цель. Учебная игра. |
| **20** | Набрасывание малого мяча на горизон. цель. Русская лапта в зале. |
| **21** | Набрасывание малого мяча на горизон. цель. Челночный бег 3 х 10 м. Учебная игра. |
| **22** | Челночный бег 3х10 м. Подача мяча сверху. Русская лапта в зале. |
| **23** | Набрасывание малого мяча на гор. цель на результат. |
| **24** | Метание в вертикальную цель. Подвижная игра ‘’Царь горы’’. |
| **25** | Бросок мяча в вертикальную цель(1,5 х 1,5 м). П/И ‘’Царь горы”. |
| **26** | Скоростно - силовые упражнения. Бросок мяча в вертикальную цель П/и ’’Царь горы’’. |
| **27** | Бросок мяча в вертикальную цель на результат. Учебная игра. |
| **28** | Перемещение игроков при игре в нападении. Русская лапта по упрощённым правилам. |
| **29** | Тактика при игре в защите. Передача мяча в стену (круг диаметром 1м). Учебная игра. |
| **30** | Тактика при игре в защите. Учебная игра. |
| **31** | Беговые упражнения с малым мячом. Тактика игроков при игре в нападении. Учебная игра. |
| **32** | Челночный бег 3 х 10 м. (рез.). Русская лапта по упрощённым правилам. |
| **33** | Подача мяча с боку. Русская лапта по упрощённым правилам. |
| **34** | Подача мяча с боку. Русская лапта по упрощённым правилам. |
| **35** | Правила поведения и безопасности в физкультурном зале. Правила игры по мини лапте |
| **36** | Беговые упр. П/и “Чиж” |
| **37** | Скоростно-силовые упр. П/и “Чиж” |
| **38** | Упр. с мячом на ловкость. П/и “Двенадцать палочек” |
| **39** | Кроссовая подготовка. П/и “Стукалочка” |
| **40** | Бег на скорость 30 м с хода. П/и “Стукалочка” |
| **41** | Прыжковые упр. Передача мяча в парах. П/и “Стукалочка” |
| **42** | Скоростно-силовые упр. “Линейная эстафета с бегом” |
| **43** | Метание малого мяча (техника). П/и “Попади в цель” |
| **44** | Метание малого мяча в вертикальную цель. П/и “Перестрелка” |
| **45** | Беговые упр. Метание малого мяча на точность. П/и “Перестрелка” |
| **46** | Метание набивного мяча (1 кг) из различных положений. П/и “Перестрелка” |
| **47** | Передача мяча в парах и тройках. Метание в зале |
| **48** | Передача мяча в тройках. Мини лапта в зале. Учебная игра |
| **49** | Игровые задание с мячом. Передача мяча. Учебная игра |
| **50** | Броски в вертикальную цель на точность (1,5х1,5м). Мини лапта в зале |
| **51** | Броски в вертикальную цель на точность. Мини лапта в зале |
| **52** | Броски в вертикальную цель на точность (результат). И/з с бегом. Мини лапта в зале |
| **53** | Подача мяча сверху (техника). Тактика игры в нападении. Учебная игра |
| **54** | Подача мяча сверху (техника). И/з с малым мячом. Учебная игра |
| **55** | Беговые упр. с малым мячом. Подача мяча сверху. Мини лапта в зале |
| **56** | Боковая подача (техника). Тактика игры в защите. Учебная игра |
| **57** | Техника боковой подачи. Тактика игры в защите. Учебная игра |
| **58** | Передача малого мяча в стену (круг 1м). Элементы лапты. Учебная игра |
| **59** | Скоростно-силовые упр. Боковая подача. Мини лапта в зале |
| **60** | Упр. с малым мячом на ловкость. Боковая и верхняя подача. Учебная игра |
| **61** | Верхняя подача на точность. Учебная игра |
| **62** | Удары по мячу. Передача мяча в парах на скорость. Учебная игра |
| **63** | Удары по мячу:10 попыток. “Настоящая лапта” |
| **64** | Передача малого мяча в стену на скорость (результат). “Настоящая лапта” |
| **65** | Развитие скоростных качеств (результат). “Настоящая лапта” |
| **66** | Элементы лапты (совершенствование). Учебная игра |
| **67** | Тактика игры в защите и нападение. Мини лапта на улице |
| **68** | Тактика игры в защите и нападение. Мини лапта на улице |