

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Омской области

Комитет по образованию Администрации Горьковского района

МБОУ "Георгиевская СОШ"

РАССМОТРЕНО

На педагогическом
совете

Протокол №1
от «27» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по ВР

_____Томина
Л.А
«27» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

_____ Сафронова О.Е
Приказ № 94
от «27» августа 2024 г.

**Рабочая программа
спортивного клуба «Юниор»
5 – 6 классы
"Русская лапта»**

на 2024 - 2025 учебный год

Направление: физкультурно-спортивное

Вид деятельности: игровой, познавательный

Составила:
учитель физической культуры
Коженова Л.Н.

с. Георгиевка, 2024 год

Рабочая программа краткосрочного курса «Русская лапта»

Рассматривается в рамках реализации ФГОС ООО и направлена на физкультурно-спортивное развитие обучающихся, реализуется за счет часов, отведенных на внеурочную деятельность обучающихся: 1 час в неделю; 34 часов в год. 5 – 6 классы

Программа направлена на формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья.

1.РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию через ценности, 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), 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; 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;
- 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 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 оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности;
- 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.

Предметные результаты на уровне основного общего образования:

- формирование представлений о значении занятий лаптой как средством укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств человека;
- формирование представлений об игре лапта и основных правилах игры, терминологии, составе команды, роль капитана команды и функциях игроков в команде нападающий, защитник;
- формирование навыков безопасного поведения во время занятий лаптой;
- правила личной гигиены, требований к спортивной одежде и обуви, спортивному инвентарю для занятий лаптой;
- формирование основ организации самостоятельных занятий лаптой со сверстниками;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр специальной направленности с элементами лапты;

- способность выполнять различные виды передвижений: бег, прыжки, остановки, повороты с изменением скорости, темпа и дистанции в учебной, игровой и соревновательной деятельности;
- способность выполнять технические элементы (приемы), ловля и передача мяча на месте, броски мяча в стену в цель с последующей ловлей, расстояние 3 метра. Метание теннисного мяча на дальность. Удары битой по мячу способом сверху. Бег с высокого старта. Бег лицом вперед, боком. Прыжки и способы их выполнения. Техника обучения остановкам во время игры. Основы техники хвата биты при игре в мини-лапту (лапту) и простейшие приёмы владения ими. Основы техники игры в защите - подводящие упражнения и элементарные формы техники игры в защите. Понятия: «стойка» и «передвижение» упражнения направленные на обучение технике владения мячом во время игры в мини-лапту - передача, ловля, осаливание, прочие упражнения. Ловля теннисного мяча и передача партнеру. Осаливание неподвижной цели;
- способность выполнять элементарные тактические комбинации: в парах, в тройках; тактические действия с учетом игровых амплуа в команде; подводящие игры с элементами лапты (мини-лапты); основные правила игры в мини-лапту; игра в мини-лапту малыми составами (игра 3х3, 4х4); игра в лапту большими составами (игра 7х7,); организация школьных соревнований по мини-лапте зимой и лапте летом;
- участие в учебных играх в уменьшенных составах, на уменьшенной площадке, по упрощенным правилам;
- выполнение контрольно-тестовых упражнений по общей и специальной физической подготовке и умение определять уровень физической подготовленности;
- проявление уважительного отношения к одноклассникам, проявление культуры общения и взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей в учебной и игровой деятельности на занятиях лаптой.

- 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;

- 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 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.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Раздел	Содержание раздела	Кол-во часов	Организационные формы	Виды деятельности
Русская лапта	История и возникновения «лапта»	1	Групповая, игровая	Познавательная
	Инструктаж по технике безопасности; правила соревнований по лапте; общая спортивная гигиена.	1	Групповые, теоретические и практические занятия	Познавательная

	Техника игры защитников.	15	Фронтально групповые, теоретические и практические занятия, соревнования различного уровня подвижные игры	Спортивно-тренировочная игра
	Технические элементы Тактические комбинации	17	Соревнования различного уровня подвижные игры	Тактико-технических элементов игры
Итого		34		

Тематическое планирование 5 - 6

1	История и возникновения лапты. Инструктаж по Т.Б. Правила игры. Поддачи и удары по мячу. Ловля мяча с лёта.	1	
2	ОРУ. Ускорения и пробежки. Развитие координационных способностей Общая спортивная гигиена.	1	
3	Развитие скоростных качеств: бег из различных исходных положений, челночный бег, игра «Вызов»	1	
4	бег с огибанием стоек, с набивными мячами; игра: «Вызов»	1	
5	Развитие скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча из различных положений, прыжки с места многоскоки попеременно на каждой ноге, игра «Лапта»	1	
6	Развитие скоростно-силовых качеств: броски набивного мяча из различных положений, прыжки с места многоскоки попеременно на каждой ноге, игра «Лапта»	1	
7	Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Закрепление навыков ловли мяча одной рукой, двумя	1	

	руками, выполнение передачи мяча. «Лапта»		
8	Основной спортивный инвентарь для игры в русскую лапту. Закрепление навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча. «Лапта»	1	
9	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу». Закрепление навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча. «Лапта», «Вызов»	1	
10	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу». Закрепление навыков ловли мяча одной рукой, двумя руками, выполнение передачи мяча. «Лапта», «Вызов»	1	
11	Подачи и удары по мячу с набрасывания партнёра. Тактические действия игроков, Ловля мяча с отскока. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	
12	Подачи и удары по мячу с набрасывания партнёра. Тактические действия игроков, Ловля мяча с отскока. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	
13	Обучение ударам битой по мячу различными способами: «сверху», «сбоку», «снизу». Овладение групповыми взаимодействиями	1	
14	Стойка игрока. Передвижение игроков. Овладение стойкой и передвижениями. «Лапта»	1	
15	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями Учебная игра «Лапта»	1	
16	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями Учебная игра «Лапта»	1	
17	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями Учебная игра «Лапта»	1	
18	Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. Учебная игра	1	

19	Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. Учебная игра	1	
20	Ловля мяча. Передача мяча. Броски мяча в цель. Финты, уклонения. Учебная игра	1	
21	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении. Учебная Игра	1	
22	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении. Учебная Игра	1	
23	Тактика игры в русскую лапту. Тактика игры в нападении. Учебная Игра	1	
24	Подачи и удары по мячу набрасыванием с боку. Тактические комбинации. Ловля мяча с различных позиций. Взаимодействие игроков. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	
25	Подачи и удары по мячу набрасыванием с боку. Тактические комбинации. Ловля мяча с различных позиций. Взаимодействие игроков. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	
26	Подачи и удары по мячу набрасыванием с боку. Тактические комбинации. Ловля мяча с различных позиций. Взаимодействие игроков. ОРУ. Развитие координационных способностей	1	
27	Тактическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”) Учебная игра	1	
28	Тактическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”) Учебная игра	1	
29	Тактическая подготовка. Овладение основами индивидуальных действий игроков в нападении (“город”) и в защите (“поле”) Учебная игра	1	
30	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями Учебная игра	1	
31	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями Учебная игра	1	

32	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями Учебная игра	1	
33	Тактическая подготовка. Овладение групповыми взаимодействиями Учебная игра	1	
34	Итоговые соревнования, беседа по технике безопасности в летний период	1	
	Итого:	34 ч	