

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Пермского края**

**Департамент образования администрации города Перми**

**МАОУ "Лицей №3 " г. Перми"**

**РАССМОТРЕНО**

зам. директора

---

Цидвинцева Е.Н.  
Протокол педсовета № 20 от  
«30» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

директор

---

Епанов В.И.  
Приказ № 059-08/18-01-06/4-341  
от «31» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности  
«Лапта»

Спортивно-оздоровительное направление  
для 10 класса

г. Пермь 2023

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Лапта» разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» (с изменениями);
- ФГОС ООО от 17.12.2009г. № 1897;

- Письмо Минобрнауки РФ от 07 августа 2015 года №08-1228 «Методические рекомендации по вопросам введения ФГОС ООО»

- Письмо Минобрнауки РФ «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС ОО» № 03-296 от 12 мая 2011 г.

- Сан Пин 2.4.2.2821-10 от 29.12.2010 № 189 (с изменениями и дополнениями от 29.06.2011г.№ 85; от 25.12.2013г. № 72; от 24.11.2015г. № 81(ОВЗ);

- Письмо Департамента общего образования Томской области «Об организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях ТО» №1777/01-08 от 11.06.2013г.

- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Стратегия развития воспитания в РФ от 29.05.2015г.;

- Концепция программы поддержки детского и юношеского чтения в РФ от 3.06.2017г.№1155-р);

- Примерная ООП ООО (протокол от 8.04.2015г. № 1/15);

- Методический конструктор внеурочной деятельности школьников, Д.В. Григорьев, к.пед.н., П.В. Степанов, к.пед.н., Центр теории воспитания Института теории и истории педагогики РАО;

- Локальные акты (Положение об организации ВУД).

**Цель:** создание условий для развития физических качеств, формирование у обучающихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры, а в частности «Русской лапты», в организации здорового образа жизни.

### Задачи программы:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма обучающихся;

- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с обще-развивающей и корригирующей направленностью, посредством технических действий игры «Лапта»;

- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом и, об игре в «Лапту» в частности, истории игры и её современном развитии, роли формирования здорового образа жизни средствами «Лапты»;
- 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. Преемственность и межпредметное взаимодействие с такими дисциплинами, как физическая культура, биология, ОБЖ. В плане курса: занятия проводятся 1 раз в неделю для обучающихся 10-х классов 34 часа в год.

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы общего образования ФГОС обучение на занятиях внеурочной деятельности направлено на достижение учащимися личностных и метапредметных результатов.

#### 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В сфере личностных универсальных учебных действий будет формироваться:

- 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, таких поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладением 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.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий будут являться умения:

- 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 комплекс 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 универсальные учебные действия:

- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;

- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач во внеурочной деятельности;

- умение осуществлять информационную, познавательную деятельность с использованием различных средств связи и коммуникации.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- научиться 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 составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности с указанием форма организации видов деятельности.

10 класс (34 часа)

*Раздел 1. История развития русской лапты и правила ТБ на занятиях по лапте (6 часов).*

Правила ТБ при проведении спортивных и подвижных игр.

Развитие игры «Русская лапта» в России.

Требования к спортивной одежде и обуви.

Режим и питание спортсмена.

Приемы страховки и самостраховки. ОРУ.

Оказание первой помощи.

*Раздел 2. Развитие физических качеств (7 часов).*

Специальные беговые упражнения.

Стойка игрока.

Упражнения с малыми мячами.

Разучивание техники перемещений.

Стойка игрока.

Эстафеты с мячами.

Передачи мяча.

Техника перемещений.

Передачи и ловля мяча.

Эстафеты с бегом.

Закрепление передачи и ловли мяча.

Круговая лапта.

Совершенствование передачи и ловли мяча.

*Раздел 3. Техничко-тактические действия в защите и в нападении (21 час).*

Разновидности бега. Перемещения. Учебная игра.

Техника осаливания. Передача и ловля мяча. Развитие ловкости. Учебная игра.

Верхний прямой удар. Закрепление техники осаливания. Передача и ловля мяча. Подвижные игры.

Совершенствование техники осаливания. Техника перемещений. Учебная игра. Пионербол.

Совершенствование перебежек в лапте. Передача и ловля мяча в двойках. Эстафеты с мячами.

Техника перемещений. Групповые действия в лапте. Учебная игра.

Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.

Передача и ловля мяча в тройках. Техника перемещений. Развитие координационных способностей.

Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках.

Передача и ловля мяча в движении. 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.

Обучение финтам в лапте. Передача и ловля мяча в движении. Учебная игра.

Подача мяча. Круговая лапта. Игра «Метко в цель».

Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Передача и ловля мяча в четверках. Учебная игра.

Подвижные игры. Техника ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударов сверху и сбоку. Удар снизу.

Индивидуальные действия в лапте. Обучение групповым действиям в лапте. Учебная игра.

Передача и ловля мяча. Учебная игра.

Командные действия в защите. Тактические действия в игре. Учебная игра