

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Хакасия**

**ГорОО г.Саяногорск**

**МБОУ СОШ №2**

**РАССМОТРЕНО**

Педагогический совет

\_\_\_\_\_  
Протокол № 1  
от «29» 08 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по ВР

\_\_\_\_\_  
Бызова А.А.  
от «29» 08 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор

\_\_\_\_\_  
Агишева Н.С.  
Приказ № 92 ОД  
от «29» 08 2025г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 8919212)

**"Лапта"**

для обучающихся 5-6 классов

**г.Саяногорск 2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Настоящая программа «Русская лапта» разработана в условиях реализации ФГОС второго поколения. В основу разработки программы положены основные нормативные документы:

Нормативные документы и сопроводительные материалы.

В условиях введения и реализации содержание внеурочной деятельности определяют следующие документы:

-Национальная образовательная инициатива «Наша новая школа»;

-Приказ Минобрнауки России от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

-Письмо Минобрнауки России от 19.04.2011 № 03-255 «О введении федеральных государственных образовательных стандартов общего образования»;

-Письмо Министерства образования и науки РФ от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

-СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

-СанПиН 2.4.4.1251-03 «Санитарно - эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей»;

-Письмо Минобрнауки России от 13 мая 2013 года № ИР-352/09 «О направлении программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательных учреждениях»;

-Письмо Минобрнауки России от 12 июля 2013 года № 09-879 «О направлении рекомендаций по формированию перечня мер и мероприятий по реализации Программы развития воспитательной компоненты в общеобразовательной школе».

-Приказ Департамента образования, молодежной политики и спорта № 503 от 7 апреля 2013 г «О поэтапном введении ФГОС ООО»;

2. Педагогические принципы и идеи.

Соответственно были выбраны следующие педагогические принципы и идеи:

-гуманизация образования;

- личностно-ориентированный подход;
- научность;
- интеграция;
- осуществление, как целостного, так и индивидуального подхода к воспитанию личности ребёнка;
- соответствие содержания возрастным особенностям обучающихся.

Методы и формы работы:

- эвристический;
- исследовательский;
- поощрения;
- интеграции;
- игровой;
- беседы

## МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Место курса

Методы	Формы
Методы формирования сознания.	-Классные часы, их проведение и тематика в соответствии спланом воспитательной работы; -Мини-лекции как самостоятельная работа, продолжительностькоторых не более 10-15 мин.;
Методы организации деятельности и формирования опыта поведения.	- Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намёков; - Приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни; - Регулярное участие в спортивных и оздоровительныхмероприятиях; -
Методы стимулирования поведения и деятельности.	- Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение; - Наказание состоит в лишении или ограничении определённых прав, в выражении морального порицания, осуждения.
Метод проектов.	-Исследовательские проекты (организация опроса средисверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); -Творческие проекты - санитарные бюллетени о здоровом образежизни.

# СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## 5-6 КЛАСС

Целью программы является формирование физической культуры личности воспитанников, с учётом возрастных особенностей и оздоровление учащихся посредством игры «Лапта» Содержание занятий позволяют решать задачи физического воспитания:

### Образовательные:

- приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий при игре в «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;

### Воспитательные:

- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;

- воспитание координационных способностей; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

- духовно -нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

### Оздоровительные:

- содействие укреплению здоровья учащихся, формирование и поддержание правильной осанки, профилактика плоскостопия;

- профилактика заболеваний, стрессовых состояний средствами «Русской лапты»;

- повышение умственной работоспособности;

- освоение навыков формирования здорового образа жизни средствами народных игр;

- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Русская лапта» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Отличительные особенности программы.

Занятия проводятся в спортивном зале и на игровой площадке образовательного учреждения. Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьников

"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. 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 "Русской лапте", в отличие от других командных игр, не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, здесь 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 запойманные с лёта мячи.

В связи с тем, что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в "Русской 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.

Игра воспитывает у детей чувства солидарности, товарищества и ответственности за действие друг друга. Правила игры способствуют воспитанию сознательной дисциплины, честности, выдержки.

Оценивая все "за" и не имея ничего против, можно сделать вывод, что "Русская лапта" является универсальным средством для развития двигательных качеств, оздоровления и социальной адаптации учащихся.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Программа по внеурочной деятельности «Русская лапта» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий, мета предметных и предметных результатов.

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, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- 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:

- 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;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;

- договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микро группам, 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.

Мета предметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физкультурной деятельности;
- приобретение знаний о русских народных играх, о традициях, истории и культуре русского народа;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение осуществлять информационную, познавательную деятельность с использованием различных средств связи и коммуникации.

Предметные результаты:

- формирование представления о роли физической культуры для укрепления здоровья (физического, социального и психического), о позитивном влиянии физической культуры на человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации;
- обучение разнообразным правилам русских народных игр и других физических упражнений игровой направленности;
- привитие необходимых теоретических знаний в области физической культуры, спорта, гигиены.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (длины и массы тела и др.), показателями основных физических качеств (быстроты, координации, гибкости);

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
  - взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований по аэробике;
  - планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организации отдыха, досуга с использованием игры «Лапта»;
6. Методическое обеспечение программы.

Для реализации данной программы используются формы и методы обучения, адекватные возрастным возможностям школьника:

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
<b>Раздел 1. **Русская Лапта **</b>					
1.1	Теоретические сведения	3	Теоритическая подготовка	теория	
<b>Итого</b>		3			
<b>Раздел 2. **Практические занятия **</b>					
2.1	Общая и специальная подготовка	8	Практика		
2.2	Основы техники и тактики игры	8	Практика		
<b>Итого</b>		16			
<b>Раздел 3. ****</b>					
3.1	Учебные и соревновательные игры	15	контрольные игры		
<b>Итого</b>		15			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68			

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

6 КЛАССЫ , 2 часа в неделю.

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Техника безопасности на занятиях.	1			
2	Приемы страховки и само страховки. ОРУ. Спец. беговые упр.	1			
3	Требования к спортивной одежде и обуви.	1			
4	Стойка игрока. Упражнения с малыми мячами. Подвижные игры.	1			
5	Развитие игры «Русская лапта» в России.	1			
6	Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Эстафеты с мячами.	1			
7	Российские соревнования по русской лапте.	1			
8	Передачи мяча. Техника перемещений. Подвижные игры.	1			
9	Передачи и ловля мяча	1			
10	Техника перемещений. Эстафеты с бегом.	1			
11	Закрепление передачи и ловли мяча	1			
12	Круговая лапта.	1			
13	Совершенствование передачи и ловли мяча.	1			
14	Разновидности бега. Перемещения. Учебная игра.	1			

15	Режим и питание спортсмена. Техника осаливания Передача и ловля мяча. Развитие ловкости	1			
16	Учебная игра.	1			
17	Оказание первой помощи. Верхний прямой удар. Закрепление техники осаливания	1			
18	Передача и ловля мяча. Подвижные игры.	1			
19	Совершенствование техники осаливания	1			
20	Совершенствование техники осаливания	1			
21	Совершенствование перебежек в лапте. Передача и ловля мяча в двойках	1			
22	Эстафеты с мячами.	1			
23	Групповые действия в лапте.	1			
24	Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.	1			
25	Передача и ловля мяча в тройках.	1			
26	Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1			
27	Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках	1			
28	Учебная игра	1			
29	Передача и ловля мяча в движении.	1			
30	Техника перемещений. Игра «База»	1			
31	Удар сбоку. Метание в цель	1			
32	Метание мяча на дальность. Учебная игра.	1			

33	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Метание в цель	1			
34	Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	1			
35	Передача и ловля мяча в движении.	1			
36	Метание мяча на дальность. Развитие выносливости. Учебная игра.	1			
37	Обучение финтам в лапте	1			
38	Передача и ловля мяча в движении. Подвижные игры и эстафеты.	1			
39	Подача мяча.	1			
40	Круговая лапта. Учебная игра.	1			
41	Закрепление техники подачи мяча в лапте. Развитие координационных способностей	1			
42	Игра «Метко в цель.»	1			
43	Упражнения с набивными мячами на развитие силовых качеств. Передача и ловля мяча в четверках.	1			
44	Учебная игра.	1			
45	Совершенствование техники осаливания и переосаливания.	1			
46	Развитие силовых качеств в круговой тренировке.	1			
47	Совершенствование техники осаливания и переосаливания.	1			
48	Развитие скоростно -силовых качеств. Подвижные игры.	1			

49	Техника ловли низко летящего мяча. Совершенствование техники ударов сверху и сбоку. Развитие ловкости	1			
50	Учебная игра.	1			
51	Удар снизу.	1			
52	Индивидуальные действия в лапте. Учебная игра.	1			
53	Обучение групповым действиям в лапте	1			
54	Учебная игра.	1			
55	Развитие двигательных качеств в ОФП.	1			
56	Учебная игра.	1			
57	Передача и ловля мяча.	1			
58	Учебная игра.	1			
59	Эстафеты на развитие двигательных качеств	1			
60	Учебная игра.	1			
61	Командные действия в защите.	1			
62	Тактические действий в игре. Учебная игра.	1			
63	Учебная игра	1			
64	Круговая тренировка	1	1		
65	Круговая тренировка	1			
66	Учебная игра	1	1		
67	Соревновательная деятельность	1			
68	Соревновательная деятельность	1	1		
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		68	3		

**5 классы 1 час в неделю**

№ п/п	Тема урока	Количество часов				Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	Дата	
1	Техника безопасности на занятиях.	1				
2	Приемы страховки и само страховки. ОРУ. Спец. беговые упр.	1				
3	Требования к спортивной одежде и обуви.	1				
4	Стойка игрока. Упражнения с малыми мячами. Подвижные игры.	1				
5	Развитие игры «Русская лапта» в России.	1				
6	Разучивание техники перемещений. Стойка игрока. Эстафеты с мячами.	1				
7	Российские соревнования по русской лапте.	1				
8	Передачи мяча. Техника	1				

	перемещений. Подвижные игры.					
9	Передачи и ловля мяча	1				
10	Техника перемещений. Эстафеты с бегом.	1				
11	Закрепление передачи и ловли мяча	1				
12	Круговая лапта.	1				
13	Совершенствование передачи и ловли мяча.	1				
14	Разновидности бега. Перемещения. Учебная игра.	1				
15	Режим и питание спортсмена. Техника осаливания Передача и ловля мяча. Развитие ловкости	1				
16	Учебная игра.	1				
17	Оказание первой помощи. Верхний прямой удар. Закрепление техники осаливания	1				
18	Передача и ловля мяча. Подвижные игры.	1				
19	Совершенствование	1				

	техники осаливания					
20	Совершенствование техники осаливания	1				
21	Совершенствование перебежек в лапте. Передача и ловля мяча в двойках	1				
22	Эстафеты с мячами.	1				
23	Групповые действия в лапте.	1				
24	Техника ловли низко летящего мяча. Учебная игра.	1				
25	Передача и ловля мяча в тройках.	1				
26	Техника перемещений. Развитие координационных способностей. Подвижные игры.	1				
27	Передача и ловля мяча в двойках, тройках, четверках	1				
28	Учебная игра	1				
29	Передача и ловля мяча в движении.	1				
30	Техника перемещений.	1				

	Игра «База»					
31	Удар сбоку. Метание в цель	1				
32	Метание мяча на дальность. Учебная игра.	1				
33	Совершенствование техники осаливания и переосаливания. Метание в цель	1				
34	Развитие скоростных качеств. Учебная игра.	1				
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	34					