

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Коммунарская средняя общеобразовательная школа №1»

Приложение к общеобразовательной программе
основного общего образования

Утверждена
приказом № 131-09
от «31» августа 2020 г.

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
спортивно - оздоровительного направления**

«Лепта»

Возраст учащихся: 10-12 лет

Срок реализации: 02 года

Рабочая программа составлена на основе
Федерального государственного образовательного стандарта основного
общего образования;
Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9
классы. – М.: Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения);

Составитель: Зяблова Светлана Викентьевна,
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории

Принята
На заседании ШМО
Протокол
№ 1 от «27» августа 2020 г
Руководитель ШМО Тюрагай В.С.

Согласована
Зам. директора по УВР
Л. Малицкий В. М.
«30» августа 2020 г.

г. Коммунар
2020 г.

Программа курса внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Лапта» предназначена для учащихся 5 классов МБОУ «Коммунарская СОШ №1».

Программа составлена на основе:

Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования

Примерной программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения).

Программа рассчитана на 2 года обучения. Общее количество часов в год- 34. На реализацию курса отводится 1 час в неделю. Продолжительность занятия – 40 минут.

Цель программы: укрепление здоровья, приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта и в области культурного наследия русского народа.

Задачи:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств (скоростных, скоростно-силовых, гибкости, общей выносливости) и повышение функциональных возможностей организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной систем и опорно-двигательного аппарата);
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами спортивной игры;
- освоение знаний о физической культуре и спорте, формирование здорового образа жизни (закаливание, гигиена, режим дня);
- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной деятельности и самостоятельной организации мест занятий (требования мер безопасности);
- воспитание положительных качеств личности с помощью спортивной игры (ответственность, самостоятельность, активность, трудолюбие, упорство), коллективного взаимодействия ,взаимовыручка, помощь) и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности;
- развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
- развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Программа курса направлена на достижение следующих образовательных результатов:

Личностные результаты проявляются в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению необходимых знаний, умении использовать ценности ф.к. для достижения личностно-значимых результатов в физическом совершенстве.

Личностные результаты могут проявляться в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и подготовленности в соответствии с возрастными и половыми нормативам, о функциональных возможностях организма, по основам организации занятий по физической культуре оздоровительной и тренировочной направленности.
- в области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, проявлять культуру общения; активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные мероприятия, умение предупреждать конфликтные ситуации.
- в области трудовой культуры: умение планировать режим дня, труда и отдыха;

- в области гигиены: содержать в порядке и чистоте спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, обувь;
- в области эстетической культуры: обладать правильной осанкой, крепким телосложением, красотой движений.
- в области коммуникативной культуры: умение точно и полно формулировать цели и задачи с другими детьми на занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.
- в области физической культуры: владение навыками выполнения жизненно важных двигательных умений (ходьба, бег, прыжки и др.); разнообразных физических упражнений и их применение в игровой и соревновательной деятельности; проявление максимальных физических способностей при тестовых упр.

Метапредметные результаты – характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Появляются в различных областях культуры:

- в области познавательной культуры: понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств.
- в области трудовой культуры (добросовестность выполнения задания, организационные способности, поддержание работоспособности); понимание физической культуры как средства организации здорового образа жизни.
- в области нравственной культуры: бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья.
- в области эстетической культуры: восприятие красоты и осанки человека в соответствии с культурными образцами и эстетическими канонами, формирование физической красоты с позиций укрепления и сохранения здоровья; понимание культуры движения человека; восприятие спортивного соревнования как культурно-массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения.
- в области коммуникативной культуры: владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, умение вести дискуссию; умение логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения.
- в области физической культуры: владеть способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой; владение арсеналом двигательных действий и физических упр.; владение способами наблюдения и показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности.

Предметные результаты – характеризуют опыт учащихся в творческой двигательной деятельности, проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности. Умении творчески их применять при решении практических задач при организации и проведении самостоятельных занятий физической культурой.

Предметные результаты проявляются в разных областях культуры:

- в области познавательной культуры: история развития спорта и олимпийского движения; знание основных направлений развития физической культуры в обществе; знания о ЗОЖ. Его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек.
- в области нравственной культуры: проявление инициативы и творчества; умение оказывать помощь занимающимся при освоении новых двигательных действий; способность проявлять дисциплинированность и уважительное отношение к сопернику.
- в области трудовой культуры: преодоление трудностей, выполнение учебные задания по технической и физической подготовке в полном объеме; организовывание самостоятельных занятий ф.к. разной направленности, обеспечение мер безопасности.

- в области эстетической культуры: способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения, подбирать комплексы физических упр.; вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их.
- в области коммуникативной культуры: интересно и доступно излагать знания о ф.к.; формулировать цели и задачи занятий физическими упр.
- в области физической культуры: способность отбирать физические упражнения по их функциональной направленности, составлять из них комплексы для оздоровительной гимнастики и физической подготовки; регулировать величину физической нагрузки; способность проводить самостоятельные занятия по освоению новых двигательных действий и развитию основных физических качеств, уметь осуществлять судейство соревнований, владеть жестами полевого судьи и судьи-секретаря.

Результаты первого уровня:

- ✓ Знать и понимать роль и значение утренней зарядки, закаливания, прогулок на свежем воздухе, подвижных игр, занятий спортом для укрепления здоровья, развития основных систем организма;
- ✓ Уметь раскрывать на примерах (из истории или из личного опыта) положительное влияние занятий физической культурой на физическое и личностное развитие;
- ✓ Уметь характеризовать основные физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость) и различать их между собой;
- ✓ Знать и понимать, как организовывать места занятий физическими упражнениями и для спортивной игры (как в помещении, так и на открытом воздухе).

Обучающийся получит возможность научиться:

- ✓ Выявлять связь занятий физической культурой с трудовой деятельностью;
- ✓ Характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья; планировать режим дня.

Результаты второго уровня:

- ✓ Организовывать и проводить подвижные и спортивные игры, простейшие соревнования во время отдыха, соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- ✓ Измерять показатели физического развития (рост и массу тела) и физической подготовленности (сила, быстрота, выносливость, гибкость), вести систематические наблюдения за их динамикой.

Обучающийся получит возможность научиться:

- ✓ Руководствоваться правилами мер безопасности и правилами спортивной игры;
- ✓ Отбирать упражнения для занятий по развитию физических качеств;

Результаты третьего уровня:

- ✓ Самостоятельно выполнять упражнения по коррекции и профилактике нарушения осанки, упражнения на развитие физических качеств;
- ✓ Выполнять комплексы упражнений по повышению работоспособности организма в процессе трудовой и учебной деятельности;
- ✓ Выполнять основные технические действия и приёмы игры в лапту в условиях учебной и игровой деятельности;
- ✓ Выполнять легкоатлетические упражнения (бег, прыжки, метания);
- ✓ Выполнять игровые действия и упражнения из подвижных игр.

Обучающийся получит возможность научиться:

- Сохранять правильную осанку, крепкое телосложение;
- Эстетически красиво двигаться;
- Играть в русскую лапту по правилам.

Содержание курса внеурочной деятельности

Учебный материал	Виды внеурочной деятельности	Формы организации внеурочной деятельности
Тема 1. Теоретическая подготовка		
Сведения о строении и функциях организма человека	познавательная	беседа
Личная гигиена	познавательная	беседа по охране здоровья
Закаливание	познавательная	беседа по охране здоровья
Тема 2. Общая физическая подготовка		
ОРУ без предметов	спортивно-оздоровительная	тренировка
ОРУ с предметами	спортивно-оздоровительная	тренировка
Подвижные игры и эстафеты	изучение правил игр, спортивно-оздоровительная	практика, соревнования
Тема 3. Специальная физическая подготовка (развитие физических качеств)		
Упр. для развития быстроты	спортивно-оздоровительная	тренировка
Упр. для развития ловкости	спортивно-оздоровительная	тренировка
Упр. для развития специальной выносливости	спортивно-оздоровительная	тренировка
Упр. для развития скоростно-силовых качеств	спортивно-оздоровительная	тренировка
Тема 4. Изучение истории, правил игры и судейства		
История возникновения игры	познавательная	беседа, просмотр
Меры безопасности при игре	познавательная, проблемно-ценностное общение	беседа, практикум
Тактические действия	игровая, спортивно-оздоровительная, проблемно-ценностное общение	тренировка, игровой момент, обсуждение
Правила соревнований и судейства	познавательная, спортивно-оздоровительная	беседа, тренировка, игра, практикум
Тема 5. Технические действия		
Технические приёмы передвижений	игровая, спортивно-оздоровительная	тренировка
Технические приёмы ловли и передачи мяча	игровая, спортивно-оздоровительная, спортивно-оздоровительная, проблемно-ценностное общение	тренировка, игровой момент
Тактические действия ударов по мячу, подачи мяча	игровая, познавательная, проблемно-ценностное общение	тренировка, игровой момент, обсуждение
Осаживание, обманные движения, видеопросмотр игры	познавательная, спортивно-оздоровительная	беседа, тренировка

Тема 6. Двусторонняя игра		
Индивидуальные и командные действия игроков и судей	игровая, познавательная	тренировка, обсуждение
Двусторонняя игра	игровая, проблемно-ценностное общение	тренировка, игровой момент в разных составах
Тема 7. Соревнования		
Двусторонняя игра обучающихся	соревновательная, судейская	игра
Двусторонняя игра с участием родителей	соревновательная, судейская	товарищеские встречи

Тематическое планирование

Первый год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1	История возникновения лапты. МБ. Правила игры. Техника передвижений. Упр. ОРУ. Ловля и передача мяча.	1
2	История возникновения лапты и её развитие. Упр. ОРУ с м/мячами. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. МБ.	1
3	Техника передвижений, ловля и передача м\мяча. Упр. на развитие ловкости. Беседа «Личная гигиена».	1
4	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Опробование элементов игры Русская лапта. Упр. на развитие ловкости.	1
5	Упр. ОРУ с м/мячами. Техника ударов по мячу. Упр. на развитие быстроты. Беседа «Строение и функции организма».	1
6	Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность в определенную цель на поле. Упр. на развитие ловкости.	1
7	Упр. ОРУ с м/мячами. Поддача мяча. Техника ударов по мячу. Подвижные игры и эстафеты. Упр. на развитие быстроты.	1
8	Удары по мячу битой. Удары снизу. Поддача мяча. Упр. на развитие ССК. Игра в Русскую лапту.	1
9	Поддача мяча. Техника ударов по мячу.	1
10	Удары по мячу битой. Удары снизу. Поддача мяча. Упр. на развитие быстроты.	1
11	Осаливание, финты (обманные движения) перемещения.	1
12	Осаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Упр. на развитие ССК. Игра в Русскую лапту.	1
13	Упр. ОРУ с м/мячами. Обманные действия при осаливании. Ловля и передача мяча.	1
14	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Упр. на развитие быстроты. Упр. на развитие ССК.	1

15	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре Игра в Русскую лапту. Видеопросмотр игры. Упр. на развитие ССК.	1
16	УПР. ОФП. Индивидуальные и командные действия игроков и судей. Правила соревнований и судейства.	1
17	Соревнования. Товарищеские встречи. МБ	1
18	Соревнования с участием родителей. Награждение.	1
19	Упр. ОФП. Тактика игры, ловля и передача м\мяча. Игра в Русскую лапту. Упр. на развитие спец.выносливости.	1
20	Упр. на технику и тактику перемещений. Подвижные игры и эстафеты. Упр. на развитие ССК.	1
21	Оценка результатов. Норматив на ловкость.	1
22	Упр. ОФП. Техника передвижений, тактика игры. Ловля и передача мяча.	1
23	Упр. ОФП. Упр. на развитие спец.выносливости.	1
24	Оценка результатов. Количество попаданий в цель (норматив).	1
25	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре.	1
26	Упр. ОФП. Упр. на развитие быстроты.	1
27	Оценка результатов. Удар на точность по зонам (норматив).	1
28	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре.	1
29	Упр. ОФП. Совершенствование тактических и технических приёмов в игре. Беседа : «Закаливание».	1
30	Оценка результатов. Количество передач (норматив). Упр. на развитие спец.выносливости.	1
31	Оценка результатов. Норматив на выносливость. Правила соревнований и судейства.	1
32	Индивидуальные и командные действия игроков и судей. Упр. на развитие спец.выносливости. Правила соревнований и судейства.	1
33	Соревнования. Товарищеские встречи. МБ.	1
34	Соревнования с участием родителей. Награждение. Итоги.	1
	Всего:	34

Тематическое планирование

Второй год обучения

№	Тема	Кол-во часов
1	История возникновения лапты. МБ. Правила игры. Техника передвижений. Упр. ОРУ. Ловля и передача мяча.	1
2	История возникновения лапты и её развитие. Упр. ОРУ с м/мячами. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте.	1
3	Техника передвижений, ловля и передача м\мяча. Упр.на развитие ловкости. Беседа « Личная гигиена».	1
4	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ловля и передача мяча в парах на месте. Опробование элементов игры Русская лапта. Упр. на развитие ловкости.	1
5	Упр. ОРУ с м/мячами. Техника ударов по мячу. Упр. на развитие быстроты. Беседа : «Строение и функции организма».	1
6	Удары по мячу битой. Удары с боку. Удары на точность в определенную цель на поле. Упр. на развитие ловкости.	1
7	Упр. ОРУ с м/мячами. Подача мяча. Техника ударов по мячу. Подвижные игры и эстафеты. Упр. на развитие быстроты.	1
8	Удары по мячу битой. Удары снизу. Подача мяча. Упр. на развитие ССК. Игра в Русскую лапту.	1
9	Подача мяча. Техника ударов по мячу.	1
10	Удары по мячу битой. Удары снизу. Подача мяча. Упр. на развитие быстроты.	1
11	Осаливание, финты (обманные движения) перемещения.	1
12	Осаливание. Финты (обманные движения) при осаливании. Упр. на развитие ССК. Игра в Русскую лапту.	1
13	Упр. ОРУ с м/мячами. Обманные действия при осаливании. Ловля и передача мяча.	1
14	Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Упр. на развитие быстроты. Упр. на развитие ССК.	1
15	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре Игра в Русскую лапту. Видеопросмотр игры. Упр. на развитие ССК.	1
16	УПР. ОФП. Индивидуальные и командные действия игроков и судей. Правила соревнований и судейства.	1
17	Соревнования. Товарищеские встречи. МБ.	1
18	Соревнования с участием родителей. Награждение.	1
19	Упр. ОФП. Тактика игры, ловля и передача м\мяча. Игра в Русскую лапту. Упр. на развитие спец.выносливости.	1

20	Упр. на технику и тактику перемещений. Подвижные игры и эстафеты. Упр. на развитие ССК.	1
21	Оценка результатов. Норматив на ловкость.	1
22	Упр. ОФП. Техника передвижений, тактика игры. Ловля и передача мяча.	1
23	Упр. ОФП. Упр. на развитие спец.выносливости.	1
24	Оценка результатов. Количество попаданий в цель (норматив).	1
25	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре.	1
26	Упр. ОФП. Упр. на развитие быстроты.	1
27	Оценка результатов. Удар на точность по зонам (норматив).	1
28	Совершенствование тактических и технических приёмов в игре.	1
29	Упр. ОФП. Совершенствование тактических и технических приёмов в игре. Беседа : «Закаливание».	1
30	Оценка результатов. Количество передач (норматив). Упр. на развитие спец.выносливости.	1
31	Оценка результатов. Норматив на выносливость. Правила соревнований и судейства.	1
32	Индивидуальные и командные действия игроков и судей. Упр. на развитие спец.выносливости. Правила соревнований и судейства.	1
33	Соревнования. Товарищеские встречи. МБ.	1
34	Соревнования с участием родителей. Награждение. Итоги.	1
	Всего:	34

Учебно-методические пособия:

1. В.И.Лях, А.А.Зданевич «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов»(М.: Просвещение, 2012г)
2. «Примерные программы по учебным предметам. Физическая культура 5-9 классы. – М. : Просвещение . 2010.(Стандарты второго поколения)
3. М. Я. Виленский «Физическая культура. 5-7 кл.»: учебник для общеобразовательных учреждений (М :Просвещение,2018).
4. Учебная, научно- популярная литература по ф. к. и спорту, олимпийскому движению.
5. *Валиахметов Р.М. и др.* Народная игра – лапта: метод. пособие. Г. Уфа, 2003.
6. *Черемисин В.П., Ермолаев Ю.А.* Народные игры в системе воспитания детей и подростков: учеб.-метод. пособие. – МГАФК, 2004.

Учебные оборудование и инвентарь :

1. Малые мячи для большого тенниса
2. Лапта- биты
3. Мячи набивные
4. Скакалки
5. Фишки
6. Тренажёры стационарный
7. Турники переносные
8. Комплект навесного оборудования
9. Шведские стенки
10. Гимнастические маты
11. Комплект барьеров
12. Волейбольная сетка
13. Секундомер
14. Информационно-коммуникативные средства: видеофильмы по разделам курса
мультимедийный проектор

Образовательные интернет-ресурсы:

1. Единая Коллекция цифровых образовательных ресурсов для учреждений общего и начального профессионального образования <http://school-collection.edu.ru>
2. Сетевые образовательные сообщества «Открытый класс». Предмет «Физическая культура». <http://www.openclass.ru>
3. Сообщество учителей физической культуры на портале «Сеть творческих учителей» http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
4. Образовательные сайты для учителей физической культуры http://metodsovet.su/dir/fiz_kultura/9

Пронумеровано
и скреплено печатью

05.12.2011

Директор

И. В. Савельева

