

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1 С. МРАКОВО

«Рассмотрено»

Руководитель МО

Максимов С.Н.

Протокол № 4

от «28» 08 2020 г.

«Согласовано»

Зам. директора по УМР

Г.Г.

/Ахмедьянова Г.



«Согласовано»

Директор МБОУ СОШ

№ 1 с. Мраково

СОШ №1

с. Мраково

Абдуллинбаев И. Р.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Мини-лапта»
для 6-7 класса
на 2020-2021 учебный год

Разработал учитель: Максимов С.Н.

Количество часов в неделю: 1

на учебный год: 34

Срок реализации: 1 год

Мраково
2020

Пояснительная записка

Рабочая программа «Мини-лапта» предназначена для обучающихся 6-7-х классов и составлена в соответствии с документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (редакция от 02.06.2016 г. с изм. и доп. вступ. в силу с 01.07.2016 г.);
- приказ Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373, зарегистрированного Минюстом России 22.12.2009 года № 15785, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в редакции от 29.12.2014 г. №1643, зарегистрирован Минюсте России 06.02.2015 г., №35916);
- приказ Министерства образования и науки РФ от 31.12.2015 г. №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО, утв. приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 г. № 373(зарегистрирован Министерством Юстиции РФ 02.02.2016 г., №40936)

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов», В.И.Лях, А.Зданевич –М.Просвещение, 2014., имеет **спортивно-оздоровительную направленность** и реализуется во внеурочной деятельности.

Актуальность. Мини-лапта имеет многовековую историю и на её основе созданы другие виды спорта в основном за пределами нашей страны. Зная историю, имена видных игроков и тренеров «чужих» видов спорта, мы совсем не знаем о исконно наших видах. Не знаем то, что придумано нашими предками и для чего, а это как никак наша история. Не зря сказано «кто не знает своей истории, не может иметь счастливого будущего». Физическая культура является частью общей культуры общества, и выступает компонентом целостного развития личности. Она тесно связана не только с физическим развитием и совершенствованием функциональных систем организма человека, но и с формированием средствами физической культуры и спорта жизненно необходимых психических качеств, свойств и черт личности. Наша задача как воспитателей подрастающего поколения — раскрыть духовно- нравственный потенциал русской народной традиции и довести его до ребенка в доступной форме. Хорошо известно, что одним из видов деятельности, имеющих большое воспитательное и образовательное значение для детей, является игра. Особенность народных игр, а русских, возможно, в большей степени, в том, что они обучают развивающуюся личность социальной гармонизации на нравственной основе. Народные игры учат детей тому, что цену имеет не любое личное достижение, а такое, которое непротиворечиво вписано в жизнь детского сообщества.

Цель программы «Мини-лапта» - вовлечение детей в полезную развивающую деятельность, формирование физической культуры личности и личностных качеств, способствующих всестороннему развитию ребенка, приобщение его к здоровому образу жизни посредством народной игры «Мини-лапта», повышение качества технической и тактической подготовки начинающих спортсменов.

Задачи программы:

- укрепить здоровье;
- развить физические, моральные и волевые качества;
- усвоить знания по теории и практике лапта.

УМК:

- «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» (В. И. Лях, А. А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2014)
- «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор:

пособие для учителя/Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. - М.: Просвещение, 2011.- 223с.

Преимственность:

Чтобы беречь здоровье смолоду, любовь к спорту нужно прививать с самого детства, начиная с дошкольного возраста в рамках физического развития образовательной области. Занятия с элементами русской лапты с детьми дошкольного возраста формируют их позитивное отношение к собственному здоровью, помогают в организации деятельности и досуга. Младший школьный возраст – наиболее благоприятный период для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание в этом возрасте следует уделять укреплению здоровья учащихся и овладение детьми навыка «здорового образа жизни». Отличительной способностью детей младшего школьного возраста является их большое желание, интерес, познавательная деятельность, высокая эмоциональность во время занятий. На уровне основного общего образования работа по формированию гармоничного развития личности, на формирование у воспитанников спортивных навыков, что способствует повышению общей культуры ребенка и осуществляется через участие в школьных, городских и областных соревнованиях.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мини-лапта» направлена на обеспечение достижения ребенком планируемых результатов освоения основной образовательной программы НОО за счет расширения информационной, предметной, культурной среды, формирования личностных и метапредметных универсальных учебных действий.

Ценностные ориентиры содержания курса «Мини-лапта»

Содержание курса «Мини- лапта» направлено на воспитание творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в личной, общественной и профессиональной деятельности. В процессе освоения курса у учащихся начальной школы укрепляется здоровье, формируются общие и специфические учебные умения, способы познавательной и предметной деятельности. Основная функция игры — воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны , так как соответствуют психологическим особенностям этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности. Курс «Мини-лапта» способствует развитию личностных качеств учащихся и является средством формирования у обучающихся универсальных способностей (компетенций):

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- умения активно включаться в коллективную деятельность, т.к. игра командная, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей, требует проявления товарищества, солидарности и ответственности друг за друга, учит согласовывать свои действия с действиями товарищей;
- умение доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Одним из результатов обучения является осмысление и присвоение учащимися системы ценностей.

Уважение. Уважительное отношение к людям и вещам.

Честь. Строгое соблюдение моральных принципов и верность идеалу поведения, достойного уважения.

Искренность. Качество, присущее тому, кто не скрывает своих чувств и мыслей и умеет быть самим собой.

Добросовестность. Чувство долга и необходимость добросовестно выполнять свои обещания и взятые на себя обязательства – неразделимы.

Доброта. Доброта – один из принципов силы и храбрости, отличительная черта человеколюбия, заставляющая с уважением относиться к человеческой жизни.

Скромность. Это умение быть почтительным и скромным, лишенным надменности и тщеславия.

Порядочность. Неукоснительно соблюдать и никогда не уклоняться от своих обязательств, что позволяет безошибочно принимать справедливые и правильные решения.

Доблесть. Сила духа, перед которой отступает опасность и боль. Храбрость, мужество и, особенно, воля к победе – составляющие этого качества.

Самообладание. Умение сохранять спокойствие и разум в любой ситуации. Это основное качество занимающегося русской лаптой, обуславливающее его эффективность.

Место курса в учебном плане

Программа рассчитана на детей школьного возраста 11-13 лет. Срок реализации программы 1 год. Программа рассчитана на 34 часа. Продолжительность занятий: 45 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

«Мини-лапта»

В результате изучения курса внеурочной деятельности «Мини-лапта» на уровне начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, познавательные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

- В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение.
- В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся общеразвивающим и специальным упражнениям, действиям и упражнениям из других видов спорта, несложными техническими и тактическими действиями;
- В сфере коммуникативных и регулятивных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию партнера, организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию.

Воспитательные результаты курса внеурочной деятельности «Мини-лапта» распределяются по трём уровням:

- результаты первого уровня (приобретение обучающимися социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): укрепление здоровья учащихся и предполагает овладение детьми навыка «здорового образа жизни» через занятия и беседы с педагогом;
- результаты второго уровня (формирование позитивного отношения обучающихся к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): формирует уважительное отношение к окружающему миру и бережному отношению ко всему тому, что окружает человека через совместно организуемые спортивные соревнования, турниры, мастер-классы и дни здоровья.
- результаты третьего уровня (приобретение обучающимися опыта самостоятельного социального действия): обучающийся может приобрести опыт подбора основных упражнений для разминки и тренировки, самостоятельно проводить ее; приобрести знания и умения по методике тренировки, профилактики травматизма через совместно организуемые для окружающего социума спортивные соревнования, турниры, мастер-классы и дни здоровья.

Личностные результаты:

6 -7 класс

У обучающихся сформируется:

- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к учебе;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательного отношения к сверстникам, бесконфликтного поведения, стремления прислушиваться к мнению одноклассников;
- начальный навык сотрудничества в разных ситуациях;

- уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов;
- убежденность и активность в необходимости пропаганды здорового образа жизни, как необходимого элемента ее сохранения;
- доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- способность к адекватной самооценке;
- самостоятельность в принятии правильного решения;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с партнерами;

Получат возможность для формирования:

- уважительного отношения к партнеру
- положительной мотивации и познавательного интереса к занятиям кружка «Русская лапта».
- ответственности человека за общее благополучие;
- самостоятельности в принятии правильного решения;
- навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, установки на здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

6-7 класс

Регулятивные УУД:

Обучающиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планировать свое действие с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- осуществлять итоговый контроль по результату;
- определять и формулировать цель в совместной работе;
- различать способ и результат действия;
- оценивать правильность выполнения действия на уровне адекватной ретроспективной оценки;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;

Получат возможность научиться:

- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;
- устанавливать соответствие полученного результата поставленной цели;
- соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

- активизации сил и энергии, к волевому усилию в ситуации мотивационного конфликта;
- концентрации воли для преодоления интеллектуальных затруднений и физических препятствий;
- стабилизации эмоционального состояния для решения различных задач.

Познавательные УУД:

Обучающиеся научатся:

- выделению и формулированию познавательной цели с помощью учителя;
- поиск и выделение необходимой информации; применение методов информационного поиска, в том числе с помощью компьютерных средств с помощью учителя;
- структурировать знания - разделять технику на части, располагать части в определенной последовательности, определять связь между частями;
- осознанному и произвольному построению речевого высказывания в устной и письменной форме - находить главное в изучаемой технике; кратко оформлять высказывание, связывающее причину и следствие;
- находить и осознавать изменения в собственном поведении;
- самостоятельно создавать способы решения проблем тактического и поискового характера;

Получат возможность научиться:

- *распознавать признаки, по которым сравниваются техники, выделяя признаки сходства и различия, главного и второстепенного;*
- *планировать свои действия в соответствие с поставленной задачей;*
- *наблюдать, сравнивать, оценивать различные техники;*
- *находить ответы в литературе и интернете;*
- *выбирать наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.*

Коммуникативные УУД:

Обучающиеся научатся:

- контролировать свои поступки;
- понимать действия других участников тренировочного процесса.
- позитивно проявлять себя в общении;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- нравственным качествам (взаимовыручке, коллективизму, дружбе);
- толерантному отношению к другому участнику тренировочного процесса;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Получат возможность научиться:

- *работать в команде;*
- *выполнять различные роли;*

- *понимать эмоции и поступки других людей;*
- *допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;*
- *договариваться и приходить к общему решению в работе по группам, микрогруппам, парам;*
- *задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.*

Механизмы зачета результатов курсов внеурочной деятельности «Мини-лапта»:

- фиксация результатов внеурочной деятельности в Портфолио обучающегося (разделы «Характеристика учебной и внеучебной деятельности обучающихся», «Мои достижения», «Мое творчество», «Мои проекты»);
- подготовка и проведение праздников;
- подготовка и проведение игр, викторин, конкурсов;
- участие в спортивных соревнованиях, товарищеских встречах школьного, муниципального, регионального, всероссийского уровней;
- психологическое анкетирование и тестирование в рамках программы мониторинга уровня сформированности универсальных учебных действий обучающихся 6-7-х классов МБОУ СОШ № 1 с.Мраково

II. Содержание курса внеурочной деятельности «Мини-лапта»

с указанием форм организации и видов деятельности

6 класс (34 часа)

Теоретические сведения (2 часа). Техника безопасности при занятиях спортивными играми, общие сведения, правила соревнований, гигиена, ЗОЖ. Строение человека, олимпийские игры, комплекс ору. Судейство.

Общая физическая подготовка (6 часов). Развитие силы. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Скакалка за 1 минуту количество раз. Развитие скорости. Бег 30, 60 метров. Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя. Прыжок в длину с места и разбега. Прыжок в длину с места и разбега.

Специальная подготовка(10 часов). Броски мяча снизу в стену с 3 м. Броски мяча в стену с 6 м. Передачи и ловля мяча в парах на расстоянии 18 м. Броски в цель с подбора мяча после перемещения с 10 м. Броски мяча в обе стены в центре зала (24x12). Подбрасывание мяча. Удар битой сверху_Удар битой снизу. Удар битой сбоку. Челночный бег 4x15м.

Основы техники и тактики игры(10 часов). Выполнение осаливания и переосаливания. Ловля мяча одной и двумя руками. Выполнение передачи мяча с места. Ловля мяча при перемещении игроков по площадке. Передача мяча в движении. Передвижения игроков по площадке. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Самоосаливание.

Учебные и соревновательные игры(бчасов). Первенство школы. Товарищеские встречи.

Виды внеуро чной деятель ности	Уровни воспитательных результатов с указанием форм внеурочной деятельности		
	Приобретение школьником новых социальных знаний	Развитие позитивного отношения школьника к базовым общественным ценностям	Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
6 класс			
познава тельная	<p>*познавательные занятия кружка: рассказать о координации движений; что такое дистанция; как возникли лапта, физическая культура и спорт. об Олимпийских играх: когда появились, кто воссоздал символы и традиции;</p> <p>познакомить с понятиями что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений;</p> <p>*викторина «История русской лапты. Разновидности и правила лапты? »</p>	*познавательная дискуссия совместно с педагогом «О возможности использования народной игры "русская лапта" как средства физического и нравственного оздоровления подрастающего поколения».	<p>*познавательный мастер-класс « Лапта- игра или спорт?» для учащихся 1-х классов</p> <p>*детский исследовательский проект «Нужно ли заниматься лаптой в общеобразовательных учреждениях?»</p>
игровая	* игры для развития спортивных качеств;	<p>*игры в паре, группе, под руководством педагога.</p> <p>*играть в коллективную спортивную игру Лапта;</p>	*коллективная игра с элементами лапты для обучающихся 3-х классов.
досугов о- развлек ательна я	*культпоходы в кино, театры, концертные залы, выставки	*коллективный праздник-викторина «что? где? когда?»	* праздник русской лапты « Второе возрождение» для обучающихся 2-х классов
спортив но- оздоров ительна я	*беседа о роли спорта для жизни и здоровья детей, личной гигиене и правилах первой медицинской помощи при спортивных	*выполнять ловлю и броски мяча, броски мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку в парах и группах под руководством	*выступление на семинаре учителей физической культуры по теме «Развитие национальных видов спорта».

	<p>травмах;</p> <p>*занятия, на которых разучить начальные технические движения, выполнять упражнения на развитие гибкости, координации, ловкости, выполнять упражнения для развития общих и специальных физических качеств.</p>	<p>педагога.</p> <p>*мастер-класс «Первая медицинская помощь при спортивных травмах»</p>	
художественное творчество	<p>*творческая мастерская по изготовлению поделок по теме «Русская лапта»</p>	<p>*коллективная выставка рисунков и поделок « Я выбираю лапту! »</p>	<p>*мастер-класс «Открытие с тематикой Русской Лапты» для учащихся 1-ых классов</p>
проблемное общение	<p>беседы о :</p> <p>* убежденности и активности в необходимости пропаганды здорового образа жизни, как необходимого элемента ее сохранения;</p> <p>*доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости;</p> <p>*внимательности и вежливости во взаимоотношениях с партнерами;</p>	<p>*групповые беседы об ответственном и уважительном отношении друг к другу во время игры и в жизни, о личной ответственности за нанесение вреда своему или чужому здоровью.</p> <p>*диспуты на этические темы, обстоятельный разбор прошедших занятий и соревнований с оценкой возникших в них этических ситуаций.</p>	<p>*дискуссия с участием родителей «Воспитание личности на занятиях лаптой »</p>

III. Тематическое планирование

6-7 класс (34 часа)

№ п/п	Календарные сроки		Тема занятия	Характеристика деятельности
	Дата по плану	Дата по факту		
Теоретические сведения.2 часа.				
1			Техника безопасности при занятиях спортивными играми, общие сведения, правила соревнований, гигиена, ЗОЖ.	Знать , что такое координация движений; что такое дистанция; как возникли физическая культура и спорт. Рассказывать об Олимпийских играх: когда появились, кто воссоздал символы и традиции; что такое физическая культура. Получить представление о том, что такое темп и ритм, для чего они нужны и как влияют на выполнение упражнений; что такое личная гигиена человека. Выполнять организационно-методические требования, которые предъявляются на уроке физкультуры. Оказывать первую помощь при травмах. Вести дневник самоконтроля.
2			Строение человека, олимпийские игры, комплекс ору. Судейство.	
Общая физическая подготовка.6 часов.				
3			Развитие силы. Подтягивание, сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	Играть в спортивные игры. Разучить начальные технические движения. Выполнять упражнения на развитие гибкости, координации, ловкости с помощью упражнений и в игровой форме. Выполнять упражнения для развития общих физических качеств.
4			Развитие выносливости. Кроссовая подготовка. Скакалка за 1 минуту количество раз.	
5			Развитие скорости. Бег 30, 60 метров	
6			Развитие гибкости. Наклон вперед из положения сидя.	
7			Прыжок в длину с места и разбега.	

8			Прыжок в длину с места иразбега.	
Специальная подготовка.10 часов.				
9			Броски мяча снизу в стену с 3 м	Соблюдать правила и играть в подвижные игры Выполнять ловлю и броски мяча в парах, броски мяча правой и левой рукой, броски мяча через волейбольную сетку. Играть в спортивную игру Лапта. Работать в паре, группе, слушать тренера.
10			Броски мяча в стену с 6 м.	
11			Передачи и ловля мяча в парах на расстоянии 18 м.	
12			Броски в цель с подбора мяча после перемещения с 10 м.	
13			Броски мяча в обе стены в центре зала (24x12).	
14			Подбрасывание мяча.	
15			Удар битой сверху.	
16			Удар битой снизу.	
17			Удар битой сбоку.	
18			Челночный бег 4x15м.	
Основы техники и тактики игры.10 часов.				
19			Выполнение осаливания и переосаливания.	Пробегать на скорость дистанцию 30 м. Выполнять беговую разминку. Метать мяч, как на дальность, так и
20			Ловля мяча одной и двумя руками	

21			Выполнение передачи мяча с места	<p>на точность.</p> <p>Прыгать в длину с места</p> <p>Бегать различные варианты эстафет</p> <p>Выполнять броски набивного мяча от груди и снизу.</p> <p>Преодолевать полосы препятствий, пробег 1 км</p>
22			Ловля мяча при перемещении игроков по площадке.	
23			Передача мяча в движении	
24			Передвижения игроков по площадке	
25			Индивидуальные действия.	
26			Групповые действия	
27			Командные действия.	
28			Самоосаливание	
Учебные и соревновательные игры.6 часов				
29			Первенство школы.	<p>Принимать участие в соревнованиях по Лепте.</p> <p>Принимать участие в аттестации и получить сертификат о прохождении аттестации</p>
30			Первенство школы.	
31			Первенство школы.	
32			Первенство района	
33			Первенство района.	
34			Товарищеские встречи.	

Литература

1. [Аникеева, Н.П. Воспитание игрой](#): Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 144 с.
2. [Афанасьев, С.П. Что делать с детьми в загородном лагере](#). - Кострома: ИМЦ "Вариант", 1993. - 224 с.
3. [Берн, Э. Игры, в которые играют люди](#). - М.: Прогресс, 1988. - С. 172.
4. [Букатов, В.М., Еришова, А.П. Я иду на урок](#): Хрестоматия игровых приемов обучения: Книга для учителя. - М.: Издательство "Первое сентября", 2000. - 222 с.
5. [Деятельность, общение, игра в развитии коллектива и формировании личности школьника](#) / Под ред. А.В. Мудрика. - М., 1983. - 146 с.
6. [Жуковская, Р.И. Воспитание ребенка в игре](#) / Р.И. Жуковская. - М.: АПН РСФСР, 1963. - С. 166-211.
7. [Куприянов, Б.В. Подготовка лидеров к организаторской деятельности средствами ситуационно-ролевой игры](#) // Кострома: КГПУ им. Н.А. Некрасова, 1994. - С. 198.
8. [Луточкин, А.Н. Как вести за собой](#). Старшеклассникам об основах организаторской работы. - М.: Просвещение, 1978. - 208 с.
9. [Рогачев, В.В. Педагогические условия включения старшеклассников в социальную деятельность](#) / В.В. Рогачев. - Ярославль, 1994. - 186 с.
10. [Фришман, И.И. Выигрывает тот, кто играет!](#) - Н. Новгород: Педагогические технологии, 2001. - 106 с.
11. [Шмаков, С.А. Игры учащихся - феномен культуры](#). - М.: Новая школа, 1994. - 240 с.
12. Р.М. Валиахметов, Л.Г. Гусев, А.Ю. Костарев, В.И. Щемелинин. Народная игра лапта-Уфа, 2003.-176с.