

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 12» г. Белгорода им. Ф. С. Хихлушки

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол от 31.08.22 № 01

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Гимназия №12»
Р. Норцова
№ 272 от «31» августа 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Лапта»
для 8 классов

учитель физической культуры
Бондарева Юлия Сергеевна

2022 год

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 12» г. Белгорода им. Ф. С. Хихлушки

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол от 31.08.22 № 01

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Гимназия №12»
_____ Р. Норцова
№ 272 от «31» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Лапта»
для 8 классов

учитель физической культуры
Бондарева Юлия Сергеевна

2022 год

Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе:

- Комплексная программа физического -воспитания учащихся 1-11 классов» Авторы: В.И. Лях, А.А.Зданевич. Издательство М.: «Просвещение» 2018г.следующих учебников и методических пособий:
- Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Русская лапта: Примерная программа. 2004.;

Направленность программы «Лапта» по содержанию является физкультурно-спортивной; по функциональному предназначению – досугово-специальной; по форме организации – кружковой; по времени реализации – длительной подготовки.

Программа реализуется в течение 1 года.

Актуальность программы обусловлена тем, лапта не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специально фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность. Для игры необходимы игровая площадка размером 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину с травяным, грунтовым или искусственным покрытием, цельнодеревянная бита длиной 60-110 см, весом не более 1500 г и теннисный мяч.

Целью программы является укрепление здоровья детей и всестороннее их физическое развитие через овладение умением играть в русскую лапту по современным спортивным правилам.

Задачи:

Оздоровительные:

- воспитывать двигательные качества;
- создавать надежную базу физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта и т.д.
- укреплять сердечно-сосудистую и дыхательную системы.

2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость координацию движения, быстроту реакции, меткость);

3. Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества;
- привлекать учащихся к спорту

Основные формы работы с детьми

1. Индивидуальная

Индивидуальная наработка первичных навыков обращения с битой и с мячом.

2. Работа в парах

Совершенствование техники и тактики игры в лапте на площадке.

<i>№</i>	<i>Дата</i>	<i>Тема занятия</i>	<i>Кол-</i>	<i>Характеристика видов</i>	<i>Прим</i>
----------	-------------	---------------------	-------------	-----------------------------	-------------

	проведения			во часо в	деятельности учащихся	ечани е
	По плану	По факту				
1	7А 7Б 7В		Инструктаж по ТБ. История развития лапты.	1	На овладение техники стайерского бега. Встречные эстафеты Содействие укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия.	
2	7А 7Б 7В		Передача мяча на дальность. Упражнения на силу мышц ног.	1	Совершенствование физических качеств «Вызов номеров» Содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды	
3	7А 7Б 7В		«Пятнашки» - игра от пола. Учебная игра - «Лапта с перебежками».	1	На развитие координационных способностей Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.)	
4	7А 7Б 7В		Упражнения на силу мышц рук. Ловля и передача с задней линии в переднюю часть игрового поля.	1	Развитие физических качеств Лапта. «Передал – садись» Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.	
5	7А 7Б 7В		Двухсторонняя игра, разбор ошибок Учебная игра - «Лапта с перебежками»	1	На овладение организаторскими умениями. Содействие укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия.	
6	7А 7Б 7В		Развитие координационных способностей. Тактика игры в защите: расположение игроков в линию, веером.	1	На развитие координационных способностей Учебная игра - «Лапта с перебежками» Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.)	
7	7А 7Б 7В		Смена команды после осаливания. «Перестрелка».	1	На развитие координационных способностей «За чужими мячами», Воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни.	
8	7А 7Б 7В		Развитие силовых способностей. «Пятнашки». Игра в нападении: удары битой, перебежки.	1	На развитие координации, скорости Содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды	

9	7А 7Б 7В	9.11	Передачи мяча в парах, в тройках, защита мяча	1	На развитие координационных способностей «Лапта с перебежками» Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
10	7А 7Б 7В	16.11	ОФП с предметами. «Выбей соперника». Правила соревнований. Положение о соревнованиях.	1	На развитие координационных способностей. Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.)
11	7А 7Б 7В	23.11	Игровой день. Встречная эстафета», «За чужими мячами»	1	На развитие координационных способностей «Воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни.
12	7А 7Б 7В	30.11	Передачи мяча снизу в цель. Удары битой с замаха: сверху, снизу, сбоку, одной и двумя руками.	1	На развитие координационных способностей «Лапта с перебежками» Содействие укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия.
13	7А 7Б 7В		Подачи мяча снизу в цель . На овладение техникой приемов «Сильный бросок»	1	Содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды
14	7А 7Б 7В	14.12	Подачи мяча с боку в цель	1	На овладение техникой приемов «Точно в цель», «Круговая лапта» Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
15	7А 7Б 7В		Подачи мяча сверху в цель	1	На овладение техникой приемов лапта Содействие укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия.
16	7А 7Б 7В		Эстафеты с теннисными мячами. Удары низколетящие, по высокой или отвесной траектории, свечки, срезки.	1	На овладение техникой приемов «Выбей соперника» Содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды
17	7А 7Б 7В		Развитие скоростно-силовых способностей «Звездная эстафета» «Эстафеты с мячом».	1	На развитие координационных способностей Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.)
18	7А 7Б 7В		Передачи мяча в парах в цель. Подбрасывание мяча подающим игроком на	1	На развитие координационных способностей «Школа мяча». Воспитание ценностных ориентаций, на

			разную высоту, с вращением и без него.		здоровый образ жизни.	
19	7А 7Б 7В		ОФП Развитие силовых способностей «Передал - садись!».	1	На развитие координационных способностей «Охотники и утки» Воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни.	
20	7А 7Б 7В		Игровой день эстафета «Кто вперед». Удар битой по подброшенному или отскочившему от земли мячу, от стены, с подброса другим игроком.	1	На развитие координационных способностей Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.)	
21	7А 7Б 7В		Развитие координационных способностей. эстафета «Стремительный мяч»	1	На развитие координационных способностей Воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни.	
22	7А 7Б 7В		Беговые упражнения. Игра «Пятнашки». Техника оставления биты после удара по мячу.	1	«Звездная эстафета» Содействие укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия.	
23	7А 7Б 7В		Эстафеты с элементами лапты. Соревнования на правильное выполнение ударов по мячу.	1	«Школа мяча» Содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды	
24	7А 7Б 7В		Игра в нападении без подачи. Упражнения по совершенствованию техники удара на силу и точность.	1	«Передал - садись!» Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.)	
25	7А 7Б 7В		Игра в защите в «доме»	1	Эстафета «Кто вперед» Воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни.	
26	7А 7Б 7В		Работа с битой. Выбрасывание	1	Эстафета «Стремительный мяч» Содействие укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактики плоскостопия.	
27	7А 7Б 7В		Работа с битой. Выбрасывание. Ловля мяча со своего подбрасывания, увеличивая, уменьшая или чередуя высоту подброса	1	«Звездная эстафета» Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.	

28	7А 7Б 7В		Развитие силовых способностей. Ловля мяча со своего подбрасывания, увеличивая, уменьшая или чередуя высоту подброса	1	«Школа мяча» Содействие гармоническому развитию, выбору устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды	
29	7А 7Б 7В		Осаливание биты в «доме». Игра	1	«Передал - садись!» Эстафета «Кто вперед» Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.)	
30	7А 7Б 7В		ОРУ с теннисными мячами. Игра. Обманное движение корпусом с шагом в одну сторону – уход в другую.	1	«Эстафеты с мячом» Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.	
31	7А 7Б 7В		ОФП. Развитие силовых способностей Эстафета «Стремительный мяч»	1	Содействие укреплению здоровья учащихся, закреплению навыков правильной осанки, профилактику плоскостопия.	
32	7А 7Б 7В		Эстафеты с элементами лапты. Перебежки с разной скоростью, со стартовым ускорением, с финишным рывком и на короткие дистанции	1	На развитие координационных способностей «Звездная эстафета» Воспитание личностных качеств (эстетических, нравственных и т.д.)	
33	7А 7Б 7В		Игровой день. «Школа мяча» "Гонка мячей". Осаливание игроков, бегущих группой по прямой	1	На развитие координационных способностей Воспитание ценностных ориентаций, на здоровый образ жизни.	
34	7А 7Б 7В		Эстафеты с теннисными мячами. Подвижные игры с элементами техники игры лапту.	1	На развитие координационных способностей «Передал - садись!» «Охотники и утки» Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.	