

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Сушиновская средняя общеобразовательная школа"**

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического совета
МБОУ «Сушиновская СОШ»
Протокол от «30» августа 2024 № 1

УТВЕРЖДЕНА
Директором
МБОУ «Сушиновская СОШ»

Л.В. Коливашко
Приказ от «30» августа 2024 №О – 28/3



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Подвижные игры. Модуль 1. Русская лапта»
Возраст обучающихся: 8-10 лет**

Срок реализации: 1 год

**Автор:
Педагог ДО
Моисеева А.В.**

с. Сушиновка, 2024 г.

Пояснительная записка

Направление программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа имеет физкультурно-спортивную направленность и позволяет обеспечить учащимся занятия спортивно-оздоровительной деятельностью «Русская лапта». Занятия подразумевают спортивно-оздоровительную и игровую деятельность, направленную на достижение условной цели, установленной правилами игры, которая складывается на основе русских национальных традиций и учитывает культурные, социальные и духовные ценности русского народа.

Актуальность

Исследования свидетельствуют о том, что современные дети в большинстве своем испытывают "двигательный дефицит", то есть количество движений, производимых ими в течение дня, ниже возрастной нормы. Снижаются сила и работоспособность скелетной мускулатуры, что влечет за собой нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, задержку возрастного развития быстроты, ловкости, координации движения, выносливости, гибкости и силы, то есть усугубляет неблагоприятное влияние гипокинезии. Гипокинезия, вызывая развитие обменных нарушений и избыточное отложение жира, способствует заболеванию детей ожирением. Физическая культура является частью общей культуры человека и 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.

Русская народная игра «Лапта» важна и интересна также и тем, что в ней отражена национальная культура: отношение к окружающей природе, быт русского народа, игры русских детей, вечная борьба добра против зла. Одна из основных функций игры — воспитание национального самосознания. Народные игры, танцы, развлечения наиболее привлекательны и доступны для детей средней школы, так как соответствуют психологическим особенностям этого возраста: обладают эмоциональной насыщенностью и способны активизировать интеллектуальную сферу ребенка как личности.

Педагогическая целесообразность

Особая ценность этой игры в том, что начинать заниматься ею можно с дошкольного возраста и продолжить эти занятия в течение многих лет жизни. Кроме того, для игры не нужны дорогостоящий инвентарь, специальная спортивная форма и оснащенные аппаратурой игровые площадки. В условиях средней школы в лапту можно играть круглогодично.

Российская федерация лапты классифицирует эту игру на три вида:

- пляжная лапта
- русская лапта
- мини лапта

Игра доступна всем, так как включает в себя естественные двигательные действия и не требует от игроков специальной подготовки. «Русская лапта» выступает как средство совершенствования навыка, выполняемого в изменяющихся ситуациях. Игровые поединки безопасны и достаточно просты в организации, не требуют от занимающихся специальной подготовки и могут проводиться в условиях спортивного зала или открытой спортивной площадки.

Игровая деятельность ориентирована не столько на результат, сколько на сам процесс, поэтому обучающиеся не боятся, не комплексуют из-за того, что у них что-то не получается. Они полностью отдаются игре, так как игра имеет одну важную особенность: двуплановость. С одной стороны, играющий осуществляет реальное действие, с другой -

многие моменты этой деятельности носят условный характер, позволяют отвлечься от реальной ситуации, действовать в воображаемой обстановке.

"Русская лапта" может носить как чисто оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование молодежи. Использование лапты как средства физической культуры в оздоровительных целях, несомненно, будет способствовать формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем и органов организма занимающихся, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни, формированию личностных качеств и позитивных черт характера. Кроме того, надо полагать, что лапта должна повышать анаэробные возможности человека, от которых зависят качества, необходимые для его выживания в экстремальных ситуациях.

Игра на свежем воздухе, особенно в весенне-осенние периоды, без сомнения, должна последовательно повышать устойчивость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, а также вредным влияниям неблагоприятной внешней среды нашего региона.

В соответствии с вышеизложенным были выбраны следующие педагогические принципы:

- 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

Цель и задачи программы

Целью программы является формирование физической культуры личности воспитанников, с учётом возрастных особенностей и оздоровление учащихся посредством игры «Лапта».

Содержание занятий позволяют решать следующие 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.

Возраст детей, участвующих в реализации программы

Программа предназначена для обучающихся 8-10 лет, набор в группу до 15 человек

Сроки реализации программы

Продолжительность образовательного процесса составляет 1 год.

Формы и режим занятий

Занятия проводятся в спортивном зале образовательного учреждения. Организация образовательного процесса предполагает использование групповых форм, игровых и соревновательных методов обучения, адекватных возрастным возможностям школьника. Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся, соответствующей возрастным особенностям детей.

Режим занятий: программа рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 36 часов в год.

Планируемые результаты

Программа по внеурочной деятельности «Русская лапта» способствует формированию личностных, регулятивных, познавательных и коммуникативных учебных действий, метапредметных 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;
- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- формирование мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение 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 комплексов 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.

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, 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 в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств её осуществления в разных формах и видах физической 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;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха и способности конструктивно действовать даже в ситуации неуспеха;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении задач во внеурочной деятельности;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектом и процессами;
- 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 здоровьесформирующую и 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 «Ляпта»;
- изложение фактов истории развития «ляпты» и её значение в жизнедеятельности человека, её места в спорте, физической культуре;
- измерение индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела);
- развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстниками при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных игр, спортивных эстафет; подготовка соревнований и показательных выступлений на базе изученных элементов, осуществление объективного судейства своих сверстников;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;

Формы подведения итогов реализации программы

- соревнования;
- судейская практика тренировочных состязаний на занятиях.

Содержание программы

История возникновения и развития игры «Ляпта». Техника безопасности при игре.

Практическая работа: показ игры «Ляпта» на примере игры старшеклассников.

Теоретическая работа: предупреждение травматизма и оказание первой помощи пострадавшему.

Психологическая подготовка игрока в ляпту. Правила игры.

Практическая работа: подготовка состава команд. Разминка. Игра в ляпту. Товарищеские встречи.

Теоретическая работа: изучение правил игры. Морально-волевая подготовка спортсмена. Предстартовое волнение. Самовнушение. Самовоспитание. Дыхательные упражнения. Исторические факты проявления морально-волевой подготовки человека.

Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски, ловля мяча.

Практическая работа: учебная игра в лапту. Удар сверху. Удар сбоку. Удар битой снизу.

Теоретическая работа: изучение правил игры.

Самоконтроль состояние здоровья обучающегося. Понятие о ЗОЖ.

Практическая работа: учебная игра, измерение пульса. Анализ своего состояния на основе показаний пульса и второстепенных признаков утомления.

Теоретическая работа: составление режима дня. Основы врачебного контроля. Необходимость рационального питания. Польза режима дня. Активный образ жизни. Отказ от пагубных привычек. Укрепление организма и профилактика заболеваний. Предупреждение травматизма и оказание первой помощи пострадавшему.

Особенности передвижения во время игры.

Практическая работа: учебная игра. Развитие скоростно-силовой подготовки спортсменов. Перебежки. Обычный бег. Бег спиной вперед. Скрестные и приставные шаги.

Теоретическая работа: изучение правил игры.

Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по лапте.

Практическая работа: формирование команд, проведение соревнований.

Теоретическая работа: изучение правил игры. Изучение жестов судей при игре.

Зачетное занятие «Русская лапта».

Практическая работа: итоговые соревнования по «Русской лапте».

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теория	практика
1-3	История возникновения и развития игры «Лапта». Техника безопасности при игре.	3	1	2
4-8	Психологическая подготовка игрока в лапту. Правила игры.	5	1	4
9-15	Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски, ловля мяча.	7	1	6
16-20	Самоконтроль состояние здоровья обучающегося. Понятие о ЗОЖ.	5	1	4
21-30	Особенности передвижения во время игры в лапту.	10	2	8
31-34	Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по лапте.	4	1	3
35-36	Зачетное занятие «Русская лапта»	2		2
	Итого	36	7	29

Методическое обеспечение.

Методы	Формы
Методы формирования сознания.	- Классные часы, их проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы; - Беседы и диспуты с классом или индивидуально; конференции; - Мини-лекции как самостоятельная работа, продолжительность которых не более 10 – 15 мин.;

Методы организации деятельности и формирования опыта поведения.	<ul style="list-style-type: none"> - 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 оздоровительных мероприятиях; - Тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом; - Круглый стол – данную форму можно применить для формирования чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни.
Методы стимулирования поведения и деятельности.	<ul style="list-style-type: none"> - 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.	<ul style="list-style-type: none"> - Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); - Творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.

Список литературы

Перечень литературы, использованной педагогом.

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. Ершова, 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. Рогачев В.В. Педагогические условия включения старшеклассников в социальную деятельность / В.В. Рогачев. - Ярославль, 1994. - 186 с.
9. Фришман И.И. Выигрывает тот, кто играет! - Н. Новгород: Педагогические технологии, 2001. - 106 с.
10. Шмаков С.А. Игры учащихся - феномен культуры. - М.: Новая школа, 1994. - 240 с.

Перечень литературы, рекомендуемой для обучающихся.

1. Лутошкин А.Н. Как вести за собой. Старшеклассникам об основах организаторской работы. - М.: Просвещение, 1978. - 208 с.
2. Физическая культура: учебник для 5 – 7 классов общеобразовательных учреждений / С.В. Гурьев; под общей редакцией доктора педагогических наук М.Я. Виленского. – М. «ООО Русское слово - учебник», 2014. – 176 с.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			План.	Факт.
1.	История возникновения и развития игры «Лапта». Техника безопасности при игре.	1	3.09.24	
		1	5.09.24	
2.	История возникновения и развития игры «Лапта». Техника безопасности при игре.	1	10.09.24	
		1	13.09.24	
3.	История возникновения и развития игры «Лапта». Техника безопасности при игре.	1	17.09.24	
		1	20.09.24	
4.	Психологическая подготовка игрока в лапту. Правила игры.	1	24.09.24	
		1	27.09.24	
5.	Психологическая подготовка игрока в лапту. Правила игры.	1	1.10.24	
		1	3.10.24	
6.	Психологическая подготовка игрока в лапту. Правила игры.	1	8.10.24	
		1	10.10.24	
7.	Психологическая подготовка игрока в лапту. Правила игры.	1	15.10.24	
		1	17.10.24	
8.	Психологическая подготовка игрока в лапту. Правила игры.	1	22.10.24	
		1	24.10.24	
9.	Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски, ловля мяча.1	1	29.10.24	
		1	31.10.24	
10.	Особенности правил игры в1 лапту. Особенности удара битой. Броски, ловля мяча.	1	5.11.24	
		1	7.11.24	
11.	Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски, ловля мяча.	1	12.11.24	
		1	14.11.24	
12.	Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски, ловля мяча.	1	19.11.24	
		1	21.11.24	
13.	Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски, ловля мяча.	1	26.11.24	
		1	28.11.24	
14.	Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски, ловля мяча.	1	3.12.24	
		1	5.12.24	
15.	Особенности правил игры в лапту. Особенности удара битой. Броски, ловля мяча.	1	10.12.24	
		1	12.12.24	
16.	Самоконтроль состояние здоровья обучающегося. Понятие о ЗОЖ.	1	17.12.24	
		1	19.12.24	
17.	Самоконтроль состояние здоровья обучающегося. Понятие о ЗОЖ.	1	24.12.24	
		1	26.12.24	
18.	Самоконтроль состояние здоровья обучающегося. Понятие о ЗОЖ.	1	9.01.25	
		1	14.01.25	
19.	Самоконтроль состояние здоровья обучающегося. Понятие о ЗОЖ.	1	16.01.25	
		1	21.01.25	
20.	Самоконтроль состояние здоровья обучающегося. Понятие о ЗОЖ.	1	23.01.25	
		1	28.01.25	
21.	Особенности передвижения во время игры в лапту.	1	30.01.25	
		1	4.02.25	
22.	Особенности передвижения во время игры в лапту.	1	6.02.25	
		1	11.02.25	
23.	Особенности передвижения во время игры в лапту.	1	13.02.25	
		1	18.02.25	
24.	Особенности передвижения во время игры в лапту.	1	20.02.25	
		1	25.02.25	

25.	Особенности передвижения во время игры в лапту.	1 1	27.02.25 4.03.25	
26.	Особенности передвижения во время игры в лапту.	1 1	6.03.25 11.03.25	
27.	Особенности передвижения во время игры в лапту.	1 1	13.03.25 18.03.25	
28.	Особенности передвижения во время игры в лапту.	1 1	20.03.25 25.03.25	
29.	Особенности передвижения во время игры в лапту.	1 1	27.03.25 1.04.25	
30.	Особенности передвижения во время игры в лапту.	1 1	3.04.25 8.04.25	
31.	Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по лапте.	1 1	10.04.25 15.04.25	
32.	Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по лапте.	1 1	17.04.25 22.04.25	
33.	Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по лапте.	1 1	24.04.25 29.04.25	
34.	Подготовка и проведение квалифицированных соревнований по лапте.	1 1	6.05.25 8.05.25	
35.	Зачетное занятие «Русская лапта»	1 1	13.05.25 15.05.25	
36.	Зачетное занятие «Русская лапта»	1 1	20.05.25 22.05.25	
Итого часов		68		