

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснояружская средняя общеобразовательная школа»

**02-05**



**« УТВЕРЖДЕНО»**  
**Директор ОГБОУ «Краснояружская средняя**  
**общеобразовательная школа»**  
\_\_\_\_\_ **Сидорова Т.Н.**  
**Приказ № 390**  
**от «30» августа 2024 г.**

Образовательная программа среднего общего образования

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**  
**«Физическая культура», 10 класс**

**Срок реализации программы 1 год**

п. Красная Яруга  
2024 год

## **1.Планируемые результаты**

Содержание модуля «Лапта» направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

### ***Личностные результаты***

При изучении модуля «Лапта» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

чувство патриотизма, ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития лапты в современном обществе, в Российской Федерации, в регионе;

основы саморазвития и самообразования через ценности, традиции и идеалы главных организаций регионального, всероссийского уровней по лапте, мотивации и осознанному выбору индивидуальной траектории образования средствами лапты профессиональных предпочтений в области физической культуры и спорта;

основы нормы морали, духовно-нравственной культуры и ценностного отношения к физической культуре, как неотъемлемой части общечеловеческой культуры средствами лапты;

толерантное осознание и поведение, способность вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения в учебной, тренировочной, досуговой, игровой и соревновательной деятельности, судейской практики на принципах доброжелательности и взаимопомощи;

проявление осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

моральной компетентности в решении проблем в процессе занятий физической культурой, игровой и соревновательной деятельности по виду спорта «лапта»;

осознанный выбор будущей профессии и возможности реализации собственных жизненных планов средствами лапты как условие успешной профессиональной, спортивной и общественной деятельности;

навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в учебной, игровой, досуговой и соревновательной деятельности, судейской практике, способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности средствами лапты;

реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, потребности в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью, неприятие вредных привычек:

курения, употребления алкоголя, наркотиков, умение оказывать первую помощь.

### ***Мета предметные результаты***

При изучении модуля «Лапта» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие мета предметные результаты:

умение самостоятельно определять цели своего обучения средствами лапты и составлять планы в рамках физкультурно-спортивной деятельности;

выбирать успешную стратегию и тактику в различных ситуациях;

умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения задач в учебной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, оценивать правильность выполнения задач, собственные возможности их решения;

умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию и тактику поведения в учебной, тренировочной, игровой, соревновательной и досуговой деятельности, судейской практике с учётом гражданских и нравственных ценностей;

способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, умение ориентироваться в различных источниках информации с соблюдением правовых и этических норм, норм информационной безопасности.

### ***Предметные результаты***

При изучении модуля «Лапта» на уровне среднего общего образования у обучающихся будут сформированы следующие предметные результаты:

понимание роли и значения занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

знание правил соревнований по виду спорта лапта, знания состава судейской коллегии, обслуживающей соревнования по лапте и основных функций судей, жестов судьи;

демонстрация технических приемов игры лапта;

знание, демонстрация тактических действий игроков в лапту;

использование средств и методов совершенствования технических приемов и тактических действий игроков в лапту;

выявление ошибок в технике выполнения упражнений, формирующих двигательные умения и навыки технических и тактических действий игроков в лапту;

осуществление соревновательной деятельности в соответствии с правилами игры в лапту, судейской практики;

определение признаков положительного влияния занятий лапты на укрепление здоровья, установление связи между развитием физических качеств и основных систем организма;

соблюдение требований безопасности при организации занятий лаптой, знание правил оказания первой помощи при травмах и ушибах во время занятий физическими упражнениями, и лаптой в частности;

способность организовывать самостоятельные занятия с использованием средств лапты, подбирать упражнения различной направленности, режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

знание контрольно-тестовых упражнений для определения уровня физической, технической и тактической подготовленности игроков в лапту;

знание и применение способов и методов профилактики пагубных привычек, асоциального и со зависимого поведения, знание антидопинговых правил.

## **2.Содержание модуля «Лепта» с указанием форм организации и видов деятельности**

### **Знания о лепте**

История зарождения лепты. Известные отечественные игроки в лепту и тренеры. Современное состояние лепты в Российской Федерации. Место лепты в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по лепте, как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лепте. Официальные правила соревнований по лепте. Характеристика вида спорта лепта и особенности мини-лепты.

Влияние занятий лептой на формирование положительных качеств личности человека (воли, смелости, трудолюбия, честности, сознательности, выдержки, решительности, настойчивости, этических норм поведения).

Амплуа полевых игроков при игре в лепту.

Правила безопасного поведения во время занятий лептой. Характерные травмы игроки в лепту и мероприятия по их предупреждению Режим дня при занятиях лептой. Правила личной гигиены во время занятий лептой.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лепту. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры «лепта».

Вредные привычки, причины их возникновения и пагубное влияние на организм человека и его здоровье.

### **Способы самостоятельной деятельности**

Самостоятельный подбор упражнений, определение их назначения для развития определённых физических качеств и последовательность их выполнения, дозировка нагрузки.

Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лепте.

Самонаблюдение и самоконтроль за индивидуальным развитием и состоянием здоровья.

Организация самостоятельных занятий по коррекции осанки, веса и телосложения.

Личный «Дневник развития и здоровья». Правильное сбалансированное питание игроков в лепту.

Противодействие допингу в спорте и борьба с ним.

Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лептой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Классификация физических упражнений: подготовительные, общеразвивающие, специальные и корригирующие. Составление индивидуальных комплексов упражнений различной направленности.

Тестирование уровня физической и технической подготовленности игроков в лепту.

### **Физическое совершенствование**

Комплексы упражнений для развития физических качеств (быстроты, скоростно-силовых качеств, силы, ловкости, выносливости, гибкости).

Упражнения и комплексы для коррекции веса, фигуры и нарушений осанки.

Совершенствование технических приемов и тактических действий по лепте, изученных на уровне основного общего образования.

Специально-подготовительные упражнения, развивающие основные качества, необходимые для овладения техникой и тактикой игры в лапту.

*Техника нападения.* Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания и самоосаливания, навыки переосаливания (ответное осаливание). Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча.

*Техника защиты.* Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку.

*Тактика нападения.* Совершенствование тактики игры в нападении: индивидуальные действия: выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой». Выбор направления удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия нападающего при ошибках защитников (неточная подача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников). Действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона. Действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании.

Групповые взаимодействия и комбинации (в парах, тройках, группах, при стандартных положениях), групповые перебежки после удара за линию дома, взаимодействие бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде), взаимодействие нападающего, бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона.

*Командные взаимодействия:* расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке.

Совершенствование тактики игры в защите: Индивидуальные действия: выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»).

*Действия защитника при:*

- пропуске мяча, летящего в его сторону;
- страховке своих партнеров при ударе сверху;
- выборе места для того, чтобы осалить перебежчика;
- выборе места для получения мяча от партнера; переосаливании (обратном осаливании);
- расположении нападающих в пригороде и за линией кона;
- перебежках нападающих; действия подающего при выносе мяча за линию дома.

Оценка целесообразности той или иной позиции. Своевременное занятие наиболее выгодной позиции. Применение отбора мяча изученным способом в зависимости от игровой обстановки.

*Групповые действия.* Взаимодействие в обороне при численном преимуществе соперника, осуществляя правильный выбор позиции и страховку партнеров. Взаимодействия в обороне при выполнении противником стандартных комбинаций. Правильный выбор позиции и страховки при организации противодействия атакующим комбинациям. Организация противодействия различным комбинациям. Создания численного превосходства в обороне. Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях (позиционная оборона, против быстрой атаки), расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах

стандартных ситуаций в защите, расположение и взаимодействие игроков при игре в неравно численных составах в и (игра в численном меньшинстве).

Основы специальной психологической подготовки в лапте: психологические качества, психологическая устойчивость, психофизиологические функции, самовнушение, аутогенная тренировка, релаксация.

Учебные игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.

**Промежуточная аттестация. Тестирование.**

**Годовой план-график прохождения программного материала  
для учащихся 10 класса  
1 часа в неделю**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид программного материала</b>	<b>Кол-во в год</b>	<b>1 четверть</b>	<b>2 четверть</b>	<b>3 четверть</b>	<b>4 четверть</b>
<b>I</b>	<b>Учебные недели</b>	<b>недель</b>	<b>Количество недель в четверть</b>			
		<b>34</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>6</b>
		<b>Часов</b>	<b>Количество часов в четверть</b>			
<b>II</b>	<b>Количество часов</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>6</b>
<b>1</b>	На увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания	<b>34</b>				
<b>3</b>	На углубленное изучение видов спорта <b>Лапта</b>	<b>34</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>6</b>

**Календарно-тематическое планирование для реализации рабочей программы по учебному предмету  
«Физическая культура» по внеурочной деятельности в 10 классе на 2024 – 2025 учебный год.**

**I полугодие (I четверть)**

№ урока	Тема урока	Количество часов на изучение темы
1	История зарождения лапты. Основные правила игры. Основные приемы игры. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.	1
2	Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Учебная игра.	1
3	Передвижения. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча. Учебная игра.	1
4	Ловля мяча: высоко, низколетающего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Учебная игра.	1
5	Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку. Учебная игра.	1
6	Совершенствование тактики игры в нападении: индивидуальные действия: выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой». Учебная игра.	1
7	Совершенствование тактики игры в нападении: индивидуальные действия. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Учебная игра.	1
8	Совершенствование тактики игры в нападении: индивидуальные действия. Действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона. Учебная игра.	1

**II четверть**

№ урока	Тема урока	Количество часов на изучение темы
9	Амплуа полевых игроков при игре в лапту. Бросок способом сверху, сбоку. Действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании. Учебная игра.	1
10	<i>Техника защиты.</i> Ловля мяча: высоко, низколетающего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Учебная игра.	1

11	<i>Техника защиты.</i> Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. Учебная игра.	1
12	<i>Техника защиты.</i> Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку. Учебная игра.	1
13	<i>Тактика нападения.</i> Выбор направления удара (влево, вправо и по центру). Выбор места для перебежки. Учебная игра.	1
14	Совершенствование тактики игры в защите: Индивидуальные действия: выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»). Учебная игра.	1
15	Совершенствование тактики игры в защите: Индивидуальные действия: выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»). Учебная игра.	1
16	Совершенствование тактики игры в защите: Индивидуальные действия: выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»). Учебная игра.	1

## II полугодие (III четверть)

№ урока	Тема урока	Количество часов на изучение темы
17	Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека.	1
18	Передвижения. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча. Учебная игра.	1
19	Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Учебная игра.	1
20	Передвижения. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча. Учебная игра.	1
21	Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Учебная игра.	1
22	Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку. Учебная игра.	1
23	Совершенствование тактики игры в нападении: индивидуальные действия: выбор удара в зависимости от игровой	1



	ситуации: сверху, сбоку, «свечой». Учебная игра.	
24	Совершенствование тактики игры в нападении: индивидуальные действия. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Учебная игра.	1
25	Совершенствование тактики игры в нападении: индивидуальные действия. Действия нападающего находящегося: за линией дома, за линией кона. Учебная игра.	1
26	Стойки бьющего: для удара сверху, снизу, сбоку, свечой. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Учебная игра.	1
27	Передвижения. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку, «свечей», обманные удары. Подача мяча. Учебная игра.	1
28	<i>Техника защиты.</i> Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу, от себя. Учебная игра.	1

#### IV четверть

№ урока	Тема урока	Количество часов на изучение темы
29	<i>Техника защиты.</i> Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Техника осаливания неподвижного игрока, и бегущего в одном направлении, с изменениями направлений. Учебная игра.	1
30	<i>Техника защиты.</i> Осаливание движущегося игрока. Осаливание с ближнего расстояния. Бросок способом сверху, сбоку. Учебная игра.	1
31	<i>Тактика нападения.</i> Выбор направления удара (влево, вправо и по центру). Выбор места для перебежки. Учебная игра.	1
32	Совершенствование тактики игры в защите: Индивидуальные действия: выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»). Учебная игра.	1
33	Совершенствование тактики игры в защите: Индивидуальные действия: выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»). Учебная игра.	1
34	<b>Промежуточная аттестация. Тестирование.</b>	1

