

Областное государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснояружская средняя общеобразовательная школа»

02-05



« УТВЕРЖДЕНО»

Директор ОГБОУ «Краснояружская средняя

тельная школа»

Сидорова Т.Н.

Приказ № 390

от «30» августа 2024 г.

Образовательная программа основного общего образования

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Физическая культура», 5 класс**

**Срок реализации программы 1 год**

п. Красная Яруга  
2024 год

## **1.Планируемые результаты**

Содержание модуля по лапте направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

### ***Личностные результаты***

В результате изучения модуля по лапте на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие личностные результаты:

проявление чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России через знание истории и современного состояния развития лапты;

готовность обучающихся к саморазвитию и самообразованию 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;

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»;

готовность соблюдать правила индивидуального и коллективного безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях;

проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях и условиях;  
осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к сверстникам и педагогам.

### ***Метапредметные результаты***

В результате изучения модуля по лапте на уровне основного общего образования у обучающихся будут сформированы следующие метапредметные 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;

владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

### ***Предметные результаты***

В результате изучения модуля по лапте на уровне основного 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;

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

освоение и демонстрация базовых технических приемов техники игры, знание, демонстрация базовых тактических действий игроков в лапту;

использование основных средств и методов обучения базовым техническим приемам и тактическим действиям лапты;

соблюдение правил личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, подбора спортивной одежды и обуви для занятий по лапте;

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 и технической подготовленности игроков в лапту;

взаимодействие в коллективе сверстников при выполнении групповых и командных упражнений тактического характера, проявление толерантности во время учебной и соревновательной деятельности.

## **2.Содержание с указанием форм организации и видов деятельности**

Знания о лапте.

История зарождения лапты. Известные отечественные игроки в лапту и тренеры. Современное состояние лапты в Российской Федерации. Место лапты в Единой всероссийской спортивной классификации. Понятие спортивных федераций по лапте, как общественных организаций. Сильнейшие спортсмены и тренеры в современной лапте.

Официальные правила соревнований по лапте. Регионы Российской Федерации, развивающие лапту, команды - победители всероссийских соревнований.

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

Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.

Амплуа полевых игроков при игре в лапту.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Характерные травмы игроки в лапту и мероприятия по их предупреждению.

Режим дня при занятиях лаптой. Правила личной гигиены во время занятий лаптой.

Правила подбора физических упражнений для развития физических качеств игроков в лапту. Основные средства и методы обучения технике и тактике игры лапта.

Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и правила их проведения.

Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты. Организация и проведение самостоятельных занятий по лапте. Составление планов и самостоятельное проведение занятий по лапте. Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика.

Средства восстановления организма после физической нагрузки. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.

Причины возникновения ошибок при выполнении технических приёмов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.

Контрольно-тестовые упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности игроков в лапту. Способы и методы профилактики пагубных привычек, асоциального и со зависимого поведения. Антидопинговое поведение.

### **Физическое совершенствование.**

Комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами для развития физических качеств (быстроты, силы, скоростно-силовых качеств, ловкости, выносливости, гибкости). Подвижные игры с элементами лапты: «Поймай лису», «Баскетбол с теннисным мячом», «Перестрелки» и другие.

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

*Техника нападения.* Стойки бьющего: для удара сверху, снизу. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания. Удары битой по мячу способом сверху, сбоку. Подача мяча.

*Техника защиты.* Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу. Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Бросок способом сверху, сбоку.

*Тактика нападения.*

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 действия.

Взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот. Виды групповых перебежек. Групповые перебежки после удара сверху («свечой») за линию дома. Групповые перебежки команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков. Взаимодействия бьющего ударом сверху и перебежчика (или нескольких, находящихся в пригороде). Взаимодействие нападающего, бьющих ударом сбоку и перебежчиков, находящихся за линией кона. Методика обучения.

Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации атакующих действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в атаке. Системы игры в нападении: 2-2-2, 1-3-2, 3-2-1. Принципы системы нападения и расстановка игроков по игровым функциям: бьющие ударом сверху, бегунки, бьющие ударом сбоку. Командные действия при игре в нападении: преимущественное использование игроками ударов сверху, преимущественное использование нападающими ударов сверху и «свечой», преимущественное использование игроками дальних боковых ударов.

Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1 до 12 очков. Действия команды, выигрывающей в ходе встречи: с небольшим преимуществом, с большим преимуществом. Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар. Взаимодействия перебежчиков, находящихся за линией дома и за линией кона при последнем бьющем игроке. Методика обучения.

### *Тактика защиты:*

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.

Групповые действия. Взаимодействие двух, трех и более игроков при розыгрыше мяча после удара соперника. Действия группы защитников передней линии (правый ближний, левый ближний, центральный) при ударах сверху (вправо и влево).

Командные взаимодействия: расположение и взаимодействие игроков при организации оборонительных действий в различных игровых ситуациях, расположение и взаимодействие игроков при розыгрышах стандартных ситуаций в защите. Системы игры. 1-2-1-2, 1-3-2, 1-2-2-1 (ознакомление). Принципы системы защиты и расположение игроков защиты на площадке.

Действия команды защиты при:

- ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру);
- ударе сбоку и «свечой»;
- проигрывающей по ходу игры;
- случае, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар;

- одиночных перебежках соперника, групповых перебежках соперника;
- ударе, после которого мяч улетает за боковую линию;
- самоосаливание соперника, переосаливание соперника.

Взаимодействие подающего с игроками передней линии, центрального и игроками задней линии. Тактические комбинации и отдельные моменты игры (стандартные положения). Методика обучения.

Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в технико-тактической подготовке игроков в лапту. Участие в соревновательной деятельности. **Промежуточная аттестация. Тестирование.**

**Годовой план-график прохождения программного материала  
для учащихся 5 класса  
1 часа в неделю**

№ п/п	Вид программного материала	Кол-во в год	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
I	Учебные недели	недель	Количество недель в четверть			
		34	8	8	12	6
		Часов	Количество часов в четверть			
II	Количество часов	34	8	8	12	6
1	На увеличение двигательной активности и развитие физических качеств обучающихся, внедрение современных систем физического воспитания	34				
3	На углубленное изучение видов спорта <b>Лапта</b>	24	5	5	9	3
4	Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО.	12	3	3	3	3

**Календарно-тематическое планирование для реализации рабочей программы  
внеурочной деятельности «Физическая культура» в 5 классе**

**1 четверть**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Часы учебного времени</b>
<b>1</b>	Вводный инструктаж по ТБ. История зарождения лапты. Официальные правила соревнований по лапте. Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.	1
<b>2</b>	<i>Техника нападения.</i> Стойки бьющего: для удара сверху. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания. Удары битой по мячу способом сверху. Подача мяча. Учебная игра.	1
<b>3</b>	<i>Техника нападения.</i> Стойки бьющего: для удара сбоку. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания. Удары битой по мячу способом сбоку. Подача мяча. Учебная игра.	1
<b>4</b>	<i>Техника нападения.</i> Стойки бьющего: для удара сверху. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания. Удары битой по мячу способом сверху. Подача мяча. Учебная игра.	1
<b>5</b>	<i>Техника нападения.</i> Стойки бьющего: для удара сбоку. Стойки перебежчика: высокий старт, низкий старт. Передвижения: ходьба, бег, прыжки, остановки и падения, приемы, позволяющие избежать осаливания. Удары битой по мячу способом сбоку. Подача мяча. Учебная игра.	1
<b>6</b>	<i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Бег 60 м. Метание мяча. Игра, эстафеты.</i>	1
<b>7</b>	<i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Бег 1000 м. Метание мяча. Игра, эстафеты</i>	1
<b>8</b>	<i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Челночный Бег 3Х10 м. Игра, эстафеты</i>	1

**Календарно-тематическое планирование для реализации рабочей программы  
внеурочной деятельности «Физическая культура» в 5 классе  
2 четверть**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Часы учебного времени</b>
<b>9</b>	Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре. Амплуа полевых игроков при игре в лапту.	1
<b>10</b>	<i>Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу. Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Бросок способом сверху, сбоку. Учебная игра.</i>	1
<b>11</b>	<i>Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу. Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Бросок способом сверху, сбоку. Учебная игра.</i>	1
<b>12</b>	<i>Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу. Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Бросок способом сверху, сбоку. Учебная игра.</i>	1
<b>13</b>	<i>Техника защиты. Стойки. Передвижения: ходьба, бег, прыжки. Ловля мяча: высоко, низколетящего, катящегося. Передачи мяча: сверху, сбоку, снизу. Техника осаливания неподвижного игрока и бегущего в одном направлении. Бросок способом сверху, сбоку. Учебная игра.</i>	1
<b>14</b>	<i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Наклон вперёд из положения стоя на скамейке. Поднимание туловища из положения лёжа на спине, руки за голову. Игра, эстафеты.</i>	1
<b>15</b>	<i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа. Игра, эстафеты.</i>	1
<b>16</b>	<i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Подтягивание из положения вис лёжа. Игра, эстафеты.</i>	1



**Календарно-тематическое планирование для реализации рабочей программы  
внеурочной деятельности «Физическая культура» в 5 классе**

**3 четверть**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Часы учебного времени</b>
<b>17</b>	Повторный инструктаж по ТБ. Правила личной гигиены, требования к спортивной одежде и обуви для занятий лаптой. Правила ухода за спортивным инвентарем и оборудованием.	1
<b>18</b>	<i>Тактика нападения.</i> Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой». Выбор направления удара (влево, вправо и по центру). Учебная игра	1
<b>19</b>	<i>Тактика защиты.</i> Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»). Учебная игра	1
<b>20</b>	Виды групповых перебежек. Групповые перебежки после удара «сверху» за линию дома. Взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот. Учебная игра	1
<b>21</b>	<i>Тактика нападения.</i> Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой». Выбор направления удара (влево, вправо и по центру). Учебная игра	1
<b>22</b>	<i>Тактика защиты.</i> Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»). Учебная игра	1
<b>23</b>	Виды групповых перебежек. Групповые перебежки после удара «сверху» за линию дома. Взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот. Учебная игра	1
<b>24</b>	Виды групповых перебежек. Групповые перебежки после удара «сверху» за линию дома. Взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот. Учебная игра	1
<b>25</b>	Виды групповых перебежек. Групповые перебежки после удара «сверху» за линию дома. Взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот. Учебная игра	1
<b>26</b>	<i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Наклон вперед из положения стоя на скамейке. Челночный бег 3X10 м. Игра, эстафеты.</i>	1
<b>27</b>	<i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Прыжок в длину с места толчком двух ног. Игра, эстафеты.</i>	1
<b>28</b>	<i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Подтягивание из положения вис и вис лёжа. Игра, эстафеты.</i>	1

**Календарно-тематическое планирование для реализации рабочей программы  
внеурочной деятельности «Физическая культура» в 5 классе  
4 четверть**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Часы учебного времени</b>
<b>29</b>	<i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Бег 60 м. Метание мяча. Игра, эстафеты.</i>	1
<b>30</b>	<i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Бег 1000 м. Метание мяча. Игра, эстафеты</i>	1
<b>31</b>	<i>Подготовка к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО. Прыжок в длину с места, толчком двух ног. Челночный Бег 3X10 м. Игра, эстафеты</i>	1
<b>32</b>	Виды групповых перебежек. Групповые перебежки после удара «сверху» за линию дома. Взаимодействия двух, трех и более перебежчиков с перемещением от линии дома до линии кона и наоборот. Учебная игра	1
<b>33</b>	Тактика нападения. Индивидуальные действия. Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой». Выбор направления удара (влево, вправо и по центру). Учебная игра	1
<b>34</b>	<b><i>Промежуточная аттестация. Тестирование.</i></b>	1