ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа внеурочной деятельности «Спортивные игры» для учащихся 5-9 классов разработана в соответствии с требованиями к результатам основного общего образования, утвержденными Федеральным государственным образовательным стандартом ООО и на основе: комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, авторы В.И. Лях, А.А. Зданевич. - М.: Просвещение, 2012г., допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации с учетом рабочей программы воспитания (Приказ №171/01-04 от 17.08.2021).

В данной программе представлен раздел «Русская лапта».

Основной вид внеурочной деятельности – спортивно-оздоровительная

Направление - спортивно-оздоровительное

Планируемые результаты освоения курса «Спортивные игры»

Личностные результаты - готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников основной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности «Русская лапта» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- проговаривать последовательность действий на занятии.
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности занимающихся на занятии. Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

– преобразовывать информацию из одной формы в другую: находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

– умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной речи.
– слушать и понимать речь других. Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
– совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
– учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
– средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Предметные результаты

В результате освоения программы занимающиеся

узнают:

5 класс

– об истории русской лапты;

- о правилах спортивной игры Русская лапта

6 класс

– о здоровом образе жизни;

7 класс

– о факторах, влияющих на улучшение физического состояния школьников;

получат опыт:

– позитивного межличностного общения со сверстниками, педагогом;
– приобщения к двигательной активности, оздоровительной и общеукрепляющей направленности;
– адекватной самооценки действий, поступков и полученных результатов;

смогут:

– планировать, выполнять и анализировать свои действия и поведение для достижения общей цели;
– самостоятельно отбирать и выполнять физические упражнения для развития физических качеств;
– осуществлять само- и взаимостраховку при выполнении физических упражнений;
– применять правила безопасности в подвижных играх со своими сверстниками на спортивных и игровых площадках, в спортивных залах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

– осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит,

произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

– социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.

I. Теоретический материал (5ч.)

- Краткий обзор появления и развития русской лапты. Появление игры, ее распространение. Особенности инвентаря.
- Правила безопасности. Гигиена мест занятий. Причины травм и их профилактика на занятиях.
- Развитие русской лапты. Развитие русской лапты в России (этапы развития игры в стране, ее популярность). Правила игры.
- Гигиена и режим дня спортсмена. Правила безопасности. Значение режима дня в тренировке спортсмена.
- Особенности выполнения физических упражнений, их последовательность, периоды отдыха, интенсивность, значение многократного повторения каждого упражнения. Причины травм и их профилактика на занятии. Гигиена и врачебный контроль. Правила безопасности.
- Врачебный контроль, и самоконтроль, средства закаливания, ежедневная утренняя гимнастика, уход за телом. Влияние природных факторов на организм. Гигиена мест занятий. Предупреждение травм, практические навыки оказания первой помощи
- Организация и проведение соревнований. Ознакомление с требованиями к организации и проведению соревнований по лапте.
- Круговая и олимпийская системы проведения соревнований. Требования, предъявляемые к участникам.
- Организация соревнований в классе. Организация и проведение соревнований. Оборудование и инвентарь. Организация соревнований в школе.
- Судейство соревнований. Оформление документации.

II. Практические занятия (28ч.)

1.Общая и специальная физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (8ч.)

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

Имитация перемещений в трёхметровом квадрате по схеме “восьмерка” (2 мин), имитация ударов с отягощением (утяжеленной ракеткой) на количество повторений за 2 мин.

Имитация перемещений в 3-метровой зоне (на количество повторений за 2 мин). Имитация сочетаний ударов на количество повторений за 2 мин.

Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 1 мин.).

Эстафетный бег.

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости: имитация ударов слева и справа на количество повторений за 1мин., имитация сочетаний ударов справа и слева (на количество повторений за 1мин.).

Имитация перемещений в 3 и 6 -метровой зоне по схеме “треугольник” (на количество повторений за 30 сек.

прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку (на количество повторений за 30 сек.).

Упражнения для развития специальных скоростно-силовых и скоростных качеств, а также специальной выносливости.

Имитация ударов справа и слева, снизу и сверху на количество повторений за 3 мин.

Прыжки боком с двух ног через гимнастическую скамейку на количество повторений за 2 мин.

Занятия различными видами спорта.

Изученные ранее специальные упражнения. Выполнение упражнений из других видов спорта.

Строевые упражнения (8ч.)

Повороты на месте и в движении, перестроения на месте, в движении. Размыкание и смыкание строя, перемена направления движения.

Общеразвивающие упражнения без предметов (13ч.)

Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Одновременные, попеременные и последовательные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах (сгибание и разгибание, отведение, повороты, маховые и круговые движения), сгибание рук в упоре лежа.

Упражнения для мышц туловища. Наклоны вперед и назад, в стороны с различными положениями и движениями рук.

Упражнения для мышц ног. Движение прямой и согнутой ноги, приседания на двух и на одной ноге, маховые движения, выпады с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Ходьба и бег. Ходьба в различном темпе, ходьба на носках, на пятках, высоко поднимая колени, выпадами, приставными шагами; бег с изменением направления и скорости, бег, высоко поднимая колени.

Упражнения с предметами.

Скакалка. Прыжки с вращением скакалки вперед и назад, на двух и одной ноге, с ноги на ногу, прыжки с поворотами, бег, перепрыгивая через скакалку.

Гимнастическая палка. Наклоны и повороты туловища, маховые и круговые движения рук, переворачивание, выкручивание и вкручивание палки, прыжки через палку, подбрасывание и ловля палок.

Набивной мяч (1-2 кг). Броски вверх и ловля с поворотами и приседаниями, перебрасывание по кругу и в разных направлениях различными способами.

Тематический план

№ п/п	**Содержание занятий**	**Класс**	**Характеристика основных видов деятельности**
		5— 9	
I.	**Теоретические сведения**	**5**	Изучают историю лапты Изучают правила игры в лапту Изучают правила техники безопасности Знакомятся с основными приёмами игры в лапту
II.	**Практические занятия**	**28**	
1.	Общая и специальная подготовка	8	Используют разученные упражнения, подвижные игры и игровые задания в самостоятельных занятиях при решении задач физической, технической, тактической и спортивной подготовки. Осуществляют самоконтроль за физической нагрузкой во время этих занятий
2.	Основы техники и тактики игры	8	Описывают **технику** изучаемых игровых приёмов и действий, осваивают их самостоятельно, выявляя и устраняя типичные ошибки. Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения **техники** игровых приёмов и действий, соблюдают правила безопасности Взаимодействуют со сверстниками в процессе совместного освоения

			тактики игровых действий, соблюдают правила безопасности. Моделируют **тактику** освоенных игровых действий, варьируют её в зависимости от ситуаций и условий, возникающих в процессе игровой деятельности
3.	Учебные и соревновательные игры	12	Организуют совместные занятия лаптой со сверстниками, осуществляют судейство игры. Выполняют правила игры, уважительно относятся к сопернику и управляют своими эмоциями. Применяют правила подбора одежды для занятий на открытом воздухе, используют игру в лапту, как средство активного отдыха
Всего часов:		**33**	

ПРАВИЛА ИГРЫ

1. Общие положения

Цель игры – овладеть городом и совершить возможно больше перебежек, мешая с помощью мяча сделать то же самое противнику. В игре, состоящей из двух периодов и одного перерыва, участвуют 2 команды по 6 игроков. Побеждает та из них, которая набрала больше очков. При равном их количестве засчитывается ничья.

2. **Время игры**

Продолжительность одного периода 15 мин. – с 12 лет и старше (7-11-й класс); 10 мин – с 9 до 11 лет (3-6-й класс).

Перерыв: 3-5 мин.

Отсчёт времени игры начинается с попытки первого игрока ударить по мячу или с самого удара, который выполняется с разрешением судьи. В ходе игры время не останавливают до его истечения, кроме следующих случаев: 1. Если мяч потерян и его не может найти водящая команда, а все игроки города уже пробежали (имеющие право). Отчёт времени возобновляется, когда мяч найден либо выдан другой. 2. Если кто-либо из игроков получил травму. Отсчёт времени – с момента удара по мячу очередным игроком. 3. Если Руководитель хочет сделать замечания по ходу встречи, которые относятся к обеим командам и способствуют лучшему пониманию игры (в играх внутрии коллектива). 4. Другие не предвиденные обстоятельства, влияющие на ход встречи и на безопасность игроков (например, появление собаки на поле).

3. Площадка для игры.

Она состоит из игрового поля и примыкающих к нему города и кона. Город состоит из зон: очерёдности, бьющего, бегущих (пригорода), делящих его на три равные части. В случае если в зону бьющего попадают футбольные ворота, которые препятствуют удару, то её разрешается перенести в сторону бегущих. Поле прямоугольной формы должно быть ровным и может иметь любое покрытие.

Размеры поля для игроков с 14 лет и старше – 50-60м х 30-40м, штрафная линия на расстоянии 12-15 м (9-11-й класс).

Для игроков 10-13 лет (5-8-й класс)- 30-40 м х 15-20 м, штрафная – 6-9 м.

Для игроков 9 лет (3-4 класс) – 18х11 (спорт зал), штрафная - дуга радиусом 6 м.

Глубина зон города и кона – 3-5 м. ширина линий- 4-5 см.

4. Инвентарь и оборудование

Лапта (палка-бита) имеет размеры и форму в зависимости от возраста участников, выполнена из дерева.

Для игроков 9 лет (3-4 класс) – бита №1; 10-1 лет (5-6-й класс) бита №2; 12-13 лет (7-8 класс)- бита №3

Для игры по упрощенным правилам и для тренировки игроков 12-13 лет – бита №4.

Для игроков 14 лет и старше – бита №5.

Для игр в спортивном зале всех возрастных групп (кроме 9 лет) – бита №2.

5. Форма игроков.

Играя на улице, команды должны иметь форму, соответствующую погодным условиям. В холодную погоду это спортивный костюм. Разрешается надевать перчатки, шапку, ветрозащитный костюм и т.п. При температуре воздуха +15 и выше, а также если игра проходит в спортивном зале, необходимы спортивные трусы и футболка.

Форма команд должна отличаться по цвету и иметь номера начиная с первого.

6. Судейство

Осуществляется бригадой судей из трёх человек: первой и второй судьи, судья – секретарь. Возможны ещё судья-информатор и помощник секретаря при игре в зале.

Первый судья располагается в месте пересечения боковой и штрафной линии со стороны пригорода, следит за соблюдением правил игры и ведёт хронометраж. Он осуществляет наказания и принимает окончательное решение в случае возникновения спорных моментов, а также подаёт сигнал свистком по окончании игры.

Второй судья находится в месте пересечения боковой линии и линии кона с противоположной стороны от первого судьи, помогает ему, следя за выполнением правил игры. Судьи должны как можно меньше вмешиваться в игру, делая это только в случае нарушений правил при помощи свистка. При необходимости они используют специальные жесты.

Судья-секретарь, находясь рядом с первым судьёй, ведёт подсчёт очков и заполняет протокол.

Помощник секретаря необходим при игре в спортивном зале в связи с частым выбиванием и сменой команд. Он подсказывает номера необходимых игроков.

Судья-информатор сообщает зрителям и игрокам сведения о счёте, об игре, о командах и игроках, разъясняет решения судей.

7. Капитан команды

Выбирается на одну игру или может быть постоянным и не переизбираться от начала и до конца игры. Если он уходит, то передаёт свои права любому игроку команды, но, вернувшись на площадку, вновь обретает их. Капитан должен иметь отличительный знак (например, повязку на рукаве).

Он имеет право: 1. На три попытки удара в любой очерёдности, которые может использовать сразу или процессе игры. Заработав очко, он вновь имеет право на три попытки, не зависимо от того, сколько попыток перед этим было использовано. 2. Устанавливать очерёдность удара игроков. 3. Обращаться к судье по любому спорному вопросу. 4. Подавать протест после окончания встречи в соответствии с положением о проведении соревнований. 5. Проводить замену игроков. 6. Играть без замены при круговой смене играющих.

8. Замена игроков

Количество запасных игроков зависит от ранга соревнований и условий, которые устанавливаются положением. В нем же определяется и один из двух способов замены.

Первый – осуществляется капитаном команды (тренером), который с разрешения судьи меняет любого игрока, находящегося в зоне очерёдности или в поле. Замена выполняется перед очередным ударом любого игрока. Количество замен не ограничено.

Второй – осуществляется круговым способом, когда учувствуют все пришедшие на игру. При этом игроки автоматически меняются друг за другом по заранее установленной очерёдности. Замена выполняется при переходе команды из поля в город или наоборот, в зависимости от места расположения запасных игроков (около поля или города).

Если в положении не указан способ замены, то обычно используется первый. Поскольку замена выполняется быстро, то игрок, выходящий на замену, должен приготовиться заранее.

9. Розыгрыш в начале игре

Перед началом игры команды в полном составе строятся друг против друга в одну шеренгу, по линиям, ограничивающим зону бьющего. После информации судьи о том, какая встреча проводится и кто играет, команды приветствуют друг друга. Затем капитаны подходят к судье, обмениваются рукопожатием и проводится жеребьёвка. По её результату одна из команд начинает игру в городе, другая – в поле. В начале второго периода наоборот.

10. Игроки в городе (бьющие)

Поочерёдно с помощью лапты выбивают мяч в поле, и пока он там находится, стараются добежать до кона и вернуться обратно в город. Обязательные требования к игрокам:

1. До удара по мячу находиться в пределах площадки очерёдности.

2. Каждый игрок имеет право только на одну попытку удара. Заработав очко, получает ещё оду и т.д.

3. Игрок, выполняющий удар, сам себе подбрасывает мяч. Если он плохо подбросил, но не сделал попытки удара, то имеет право повторить, однако не более одного раза. Бьющий (во время игры) выполняет удар без какой-либо команды, не ожидая готовности игроков поля. Но участники его команды должны находиться за пределами поля в положенных им зонах.

4. Удар по мячу считается выполненным правильно, если: а) мяч, попав в пределы поля, залетел за штрафную линию; б) мяч вылетел за линию кона, но в пределах мысленного продолжения боковых линий; в) бьющий наносил удар, стоя в пределах площадки бьющего и не наступил за линию города; г) в момент удара по мячу все игроки команды бьющих находились за пределами поля в своих зонах.

5. Перебежку можно начинать сразу после удара (если удар не удачный, игрок обязан вернуться) или через некоторое время, но до тех пор, пока мяч не вернули в город или его явно бросают в город (момент замаха).

6. Бьющий должен оставить лапту в городе и совершить перебежку без неё.

7. Игроки, использовавшие свою попытку удара, а также отказавшиеся от перебежки, должны находиться в пределах площадки бегущих (пригороде). Только от сюда они имеют право выбегать на поле. Бьющей же выбегает на поле из своей зоны (бьющего).

8. Игрок команды города не имеет право переходить в пригород из площадки очерёдности без попытки удара.

9. Совершать перебежку могут одновременно один или несколько игроков, находящихся до удара в пригороде и на кону.

10. Во время перебежки игроки могут в пределах поля двигаться в любом направлении, останавливаться, возвращаться немного назад, но не за линию, из-за которой выбежали (города или кона).

11. Начавшим перебежку считается игрок, который наступил на поле двумя ногами.

12. Добежав до линии кона, игрок только в том случае имеет право возвращаться обратно, если он переступил черту обеими ногами.

13. Игрок имеет право оставаться за линией кона и вернуться при любом удачном ударе других участников команды.

14. Перебежавший площадку до кона и обратно (вернувшись в город) зарабатывает одно очко своей команде. Он получает право ещё на один удар, который выполняет уже после тех, кто ещё не бил (не совершил перебежку).

11. Игроки в поле (водящие)

Стараются осалить мячом игроков противника, совершающих перебежки, и в случае удачи перебраться в город.

При этом они могут:

1. Свободно перемещаться по всему полю и выходить за его пределы.

2. Не должны находиться в штрафной зоне при выполнении удара бьющей командой.

3. Не должны мешать сопернику осуществлять перебежку.

4. Подобрав или поймав мяч, бросают его с того же места. Допускается лишь скачок в момент броска на дальнее расстояние, как при метании в лёгкой атлетике (не более двух шагов).

5. Игрок с мячом в руках может выполнить поворот: а) вышагивая одной ногой любое количество раз, не отрывая и не смешивая при этом другой ноги; б) без перемещения по площадке, совершая при этом любые движения ногами.

6. Разрешаются в любом количестве передачи мяча друг другу.

7. Не допускается пробрасывать или катить мяч самим себе. Это не касается тех случаев, когда мяч был брошен явно в соперника и в результате промаха игрок сам бежит за улетевшим мячом.

8. Игроки обязаны быстро возвращать мяч в зону бьющего, не затягивая времени, если в поле нет противника.

9. Не разрешается возвращать в поле мяч, улетевший за линию города, заходить в город.

12. Осаливание и борьба за город.

Игрок бьющих считается осаленным, если:

1. Он коснулся мяча в пределах поля, независимо от того, как это произошло: сам или в него попали мячом (запрещено любое касание)

2. До осаливания игрока бьющих никто из водящих не перемещался с мячом в руках. Если водящий перемещается с мячом, то игра останавливается свистком. Все игроки, перебегающие в этот момент поле (независимо от направления), а также находящиеся на кону и в пригороде, получают одно очко, право на удар и переходят в город, в зону очерёдности.

Касанием считается и попадание мячом по одежде, волосам и т.д. В случае споров последнее слово за первым судьёй.

Как только игрок бьющих осален, команды меняются ролями: бьющие становятся водящими, а водящие – бьющими. Игроки команды, бывшей до этого момента водящей, должны как можно быстрее убежать в город (овладеть им), больше не касаться мяча в пределах игрового поля. Если им это удаётся, то они начинают игру в городе. Игроки бывшей бьющей команды, ставшие водящими, имеют право выбегать на поле, брать мяч и осаливать им игроков противника, пока те не убежали в город. В случае успеха команды опять меняются ролями и т.д.

Если игрок бьющих осален при групповой перебежке очки засчитываются только тем, кто успел перебежать линию города до момента осаливания (даже если команда опять завладела городом). Захватив город, все игроки располагаются в зоне очерёдности.