

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Новониколаевская средняя общеобразовательная школа
Барабинского района Новосибирской области**

Рассмотрено
на заседании
ШМО учителей начальных классов и воспитателей
Протокол от 22.06.2026г. №5
Руководитель: _____/Колотова Н.А../

Согласовано.
Методист: _____/Алексеева С.С./

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Лапта»
начального общего образования
для 4 класса**

**Составитель:
Гончарова С.М.,
учитель физической культуры**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Лапта» начального общего образования для 4 класса (далее – рабочая программа) разработана в соответствии с ФГОС НОО (приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021г. № 286 «Об утверждении федерального государственного стандарта начального общего образования» (в ред. приказа Министерства просвещения РФ от 18.06.2025г. № 467)) и с федеральной рабочей программой начального общего образования по физической культуре (модуль «Лапта») (далее – ФРП) (приказ Министерства просвещения РФ от 18.05.2023 № 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования" ((в ред. приказов Минпросвещения России от 09.10.2024г. №704, от 08.10.2025г. №729, от 10.11.2025г. №808)).

Направление внеурочной деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность

Форма организации курса внеурочной деятельности: спортивные занятия.

Русская лапта - одна из древнейших национальных спортивных игр. В настоящее время русская лапта является официальным видом спорта. Лаптой можно заниматься с дошкольного возраста и продолжать эту деятельность на протяжении многих лет жизни.

Лапта является универсальным средством физического воспитания и способствует гармоничному развитию, укреплению здоровья детей. В образовательном процессе средства лапты содействуют комплексному развитию у обучающихся всех физических качеств, комплексно влияют на органы и системы растущего организма ребенка, укрепляя и повышая их функциональный уровень.

Регулярные занятия лаптой содействуют развитию личностных качеств обучающихся, формированию коллективизма, инициативности, решительности, развития морально-волевых качеств, а также способствует формированию комплекса психофизиологических свойств организма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Целью изучения курса внеурочной деятельности "Лапта" является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья, ведению здорового образа жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта "лапта".

Задачами изучения курса "Лапта" являются:

- ✓ всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объема их двигательной активности;
- ✓ укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей их организма, обеспечение безопасности на занятиях по лапте;
- ✓ формирование общих представлений о лапте, ее истории развития, возможностях и значении в процессе укрепления здоровья, физическом развитии и физической подготовке обучающихся;
- ✓ формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью, техническими действиями и приемами вида спорта "лапта";
- ✓ воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества;
- ✓ развитие положительной мотивации и устойчивого учебно-познавательного интереса к учебному предмету "Физическая культура" средствами лапты;
- ✓ выявление, развитие и поддержка одаренных детей в области спорта.

Общее число часов для изучения курса внеурочной деятельности «Лапта» на уровне начального общего образования составляет – 34 часа в год: в 4 классе – 34 часа (34 учебные недели, по 1 часу в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

4 класс

Знания о лапте.

Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре.

Правила безопасного поведения во время занятий лаптой.

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

Способы самостоятельной деятельности.

Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты.

Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Дневник самонаблюдения.

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

Подбор и составление комплексов общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой.

Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту.

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 для начального обучения технике игры в лапту.

Учебные игры в лапту. Малые (упрощенные) игры в лапту. Участие в соревновательной деятельности.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Содержание курса внеурочной деятельности "Лапта" направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов обучения.

В результате изучения курса внеурочной деятельности "Лапта" на уровне начального 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;
- ✓ проявление уважительного отношения к сверстникам, культуры общения
- ✓ и взаимодействия, нравственного поведения, проявление положительных качеств личности, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам, решение проблем в процессе занятий лаптой;
- ✓ понимание ценности здорового и безопасного образа жизни, усвоение правил безопасного поведения в учебной, соревновательной, досуговой деятельности и чрезвычайных ситуациях при занятии лаптой.

В результате изучения курса внеурочной деятельности "Лапта" на уровне начального 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 свое мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

В результате изучения курса внеурочной деятельности "Лапта" на уровне начального общего образования у обучающихся будут сформированы следующие **предметные результаты**:

4 класс

- ✓ понимать роль и значение занятий лаптой в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;
- ✓ знать правила проведения соревнований по лапте в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;
- ✓ осваивать и демонстрировать основные технические приемы в защите и нападении игры "лапта";
- ✓ уметь подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой;

- ✓ соблюдать правила личной гигиены и ухода за спортивным инвентарем и оборудованием, правил подбора спортивной одежды и обуви для занятий по лапте;
- ✓ уметь осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий лаптой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;
- ✓ уметь демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения для развития физических качеств, базовых технических приемов;
- ✓ участвовать в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, участие в соревнованиях по лапте;
- ✓ знать и выполнять тестовые упражнения по физической подготовленности игроков в лапту.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Характеристика основных видов деятельности
Раздел 1. Знания о лапте					
1.1	Знания о лапте	1	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правилами общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов	https://moiurok.i.pf/	<i>Знать и пересказывать историю лапты и мини - лапты в России. Характеризовать лапту, ее отличие от других видов спорта. Приводить примеры взаимосвязи лапты с другими средствами физического воспитания. Знать и различать роль занятий по лапте в профилактике заболеваний и укреплению здоровья; Раскрывать роль занятий лаптой для укрепления здоровья, закаливания и развития физических качеств.</i>
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					

2.1	Легкоатлетические упражнения	3	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правилами общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; духовно - нравственное воспитание	https://moiurok.i.pf/	Организовывать и проводить подвижные игры. Выполнять игровые задания с битой и мячом. Подготавливать площадки для проведения подвижных игр. Проявлять самостоятельность в организации подвижных игр, в том числе специальной направленности с элементами лапты. Общаться и взаимодействовать в игровой деятельности. Проявлять коммуникативные качества, демонстрировать стремление к победе, уважительно относиться к соперникам. Соблюдать правила подвижных игр. Знать и составлять (совместно с учителем) плана самостоятельных занятий лаптой с учетом индивидуальных показаний здоровья и физического развития, двигательной (технической) и физической подготовленностью. Готовить места для проведения учебных занятий. Применять знания в самостоятельном выборе места для игр досуговой деятельности с элементами лапты.
2.2	Акробатические упражнения	3			
2.3	Подвижные игры	3			
Итого по разделу		9			
Раздел 3. Физическое совершенствование					
3.1	Специальные подготовительные физические упражнения	3	Устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию	https://moiurok.i.pf/	Демонстрировать комплексы общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на развитие основных физических качеств, в том числе входящих в программу ВФСК ГТО. Демонстрировать правильное
3.2	Упражнения по овладению техникой игры	3		https://moiurok.i.pf/	
3.3	Упражнения по	3		https://moiurok.i.pf/	

	формированию тактических приемов игры		учащимися; побуждать обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правилами общения со старшими (учителями) и сверстниками (обучающимися); инициировать обучающихся к обсуждению, высказыванию своего мнения, выработке своего отношения по поводу получаемой на уроке социально значимой информации; привлекать внимание обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроке явлений, понятий, приемов Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия; духовно - нравственное воспитание	и.рф/	выполнение общеразвивающих упражнений без предметов и с предметами на развитие основных физических качеств в том числе входящих в программу ВФСК ГТО.
3.4	Специальные подготовительные игры	3		https://моиурок.и.рф/	<i>Отбирать, составлять и применять комплексы общеразвивающих и корригирующих упражнений во время занятий лаптой, в том числе во время досуговой деятельности и самостоятельных занятий</i> <i>Знать</i> организующие команды и приемы строевых упражнений; двигательные действия из различных видов спорта. <i>Составлять и демонстрировать</i> организующие команды и приемы строевых упражнений; правильно выполнять двигательные действия из различных видов спорта. <i>Демонстрировать строевые</i> упражнения. <i>Применять строевые</i> упражнения в практической деятельности <i>Применять</i> навыки технического исполнения элементов и действий в игровой и соревновательной деятельности. <i>Знать</i> и соблюдать проведения подвижных игр. <i>Демонстрировать</i> взаимодействие в парах и группах при участии в подвижных играх. <i>Общаться</i> и взаимодействовать в команде в игровой деятельности. <i>Излагать</i> правила и условия подвижных игр. <i>Организовывать, проводить и принимать</i> участие в подвижных играх. <i>Проявлять</i> самостоятельность в организации подвижных игр. <i>Проявлять</i> бойцовский характер, добиваться поставленной цели, <i>демонстрировать</i> нестандартное мышление, оперативное мышление, умение <i>брать ответственность</i> на себя, <i>проявлять</i> лидерские качества.

					<i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических приемов лапты, уметь анализировать причины их возникновения, исправлять их. <i>Соблюдать</i> дисциплину и правила безопасного поведения во время занятий лаптой. <i>Проявлять</i> заинтересованность и познавательный интерес к освоению технических элементов и действий в лапте. <i>Определять</i> роль и назначение разминки, <i>Различать</i> виды разминки перед занятием, перед соревнованиями. <i>Характеризовать</i> сходства и различия упражнений, <i>подбирать</i> упражнения и <i>применять</i> их перед занятиями физической культурой и занятиями лаптой. <i>Понимать</i> особенности разминки перед соревнованиями игроков в лапту. <i>Отбирать</i> упражнения, <i>составлять</i> комплекс, <i>осваивать</i> и выполнять разминку из специальных упражнений перед соревновательной деятельностью.
3.5	Техника и тактика нападения	3		https://moиуроки.рф/	<i>Знать</i> технику выполнения базовых элементов лапты. <i>Уметь</i> выполнять простые элементы техники защиты и нападения; <i>Взаимодействовать</i> со сверстниками во время проведения различных форм обучающих занятий (групповых, игровых, фронтальных).
3.6	Техника и тактика защиты	2		https://moиуроки.рф/	
3.7	Интегральная подготовка	3			<i>Применять</i> навыки технического исполнения элементов и действий в игровой и соревновательной деятельности. <i>Осваивать</i> универсальные умения управлять эмоциями во время учебной и игровой деятельности. <i>Выявлять</i> ошибки при выполнении технических приемов лапты, уметь анализировать причины их возникновения, исправлять их.

					<i>Соблюдать дисциплину и правила безопасного поведения во время занятий лаптой.</i> <i>Самостоятельно организовывать игры со сверстниками с элементами лапты в досуговой деятельности (во дворе, парке).</i>
3.8	Контрольные игры и соревнования	3			<i>Демонстрировать полученные навыки и умения для игры в лапту.</i>
3.9	Итоговое занятие. Контрольные испытания.	1			<i>Показывать результаты не ниже среднего уровня, при выполнении нормативных требований ВФСК «Готов к труду и обороне» (ГТО).</i> <i>Приобщаться к регулярным занятиям физической культурой и лаптой, в частности, вести здоровый образ жизни.</i>
Итого по разделу		24			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34			

