

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Оренбургской области

Администрация Муниципального образования Оренбургский район

Оренбургской области Управление образования

МБОУ «Степановская СОШ имени И.С. Артищева»

X

Шатохина Т.П.
Директор

ПРИНЯТО

Заместитель директора по ВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Ахметова С.К.

Протокол № 1 от
«28» августа 2024 г

Шатохина Т.П.

Приказ № 227 от
«30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Лапта. Чирспорт»

для обучающихся 2 - 4 классов

х.Степановский, 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модуль «Лапта» (далее - модуль по лапте, лапта) на уровне начального общего образования разработан с целью реализации содержания модуля «Прикладно- ориентированная физическая культура» по видам спорта федеральной рабочей программы по учебному предмету «Физическая культура» с учётом современных тенденций в системе образования и использования спортивно-ориентированных форм, средств и методов обучения по различным видам спорта.

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.

Лапта выделяется среди других игровых видов спорта своей экономической доступностью. При проведении учебной и внеурочной деятельности не требуется больших средств на приобретение соответствующего оборудования и инвентаря. Эту игру можно организовать для мальчиков и девочек, как в зале, так и на открытом воздухе.

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 модуля «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 модуля «Лапта» являются:

всестороннее гармоничное развитие детей и подростков, увеличение объёма 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 одарённых детей в области спорта.

Модуль «Лапта» доступен для освоения всем обучающимся, независимо от уровня их физического развития и гендерных особенностей, и расширяет спектр физкультурно- спортивных направлений в общеобразовательных организациях.

Интеграция модуля по лапте поможет обучающимся в освоении содержательных компонентов и модулей по легкой атлетике, подвижным и спортивным играм, гимнастике, а также в освоении программ в рамках внеурочной деятельности, деятельности школьных спортивных клубов, подготовке обучающихся к сдаче норм ГТО и участию в спортивных

мероприятиях.

Содержание и результаты данных учебного курса внеурочной деятельности формируются на основе модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» федеральной рабочей программы учебного предмета «Физическая культура» (ФОП НОО) и с учётом возможностей МАОУ СОШ с.Окунёво и включают в себя изучение популярных национальных видов спорта, подвижных игр и развлечений, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Знания о лапте.

История зарождения лапты. Современное состояние лапты в Российской Федерации. 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 УЧЕБНОГО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

В результате изучения модуля «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 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 модуля «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 своё мнение, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета.

В результате изучения модуля «Лапта» на уровне начального 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 проведения соревнований по лапте в учебной, соревновательной и досуговой деятельности;

освоение и демонстрация основных технических приемов в защите и нападении игры «лапта»;

умение подбирать, составлять и осваивать самостоятельно, при участии и помощи родителей простейшие комплексы общеразвивающих, специальных и имитационных упражнений для занятий лаптой;

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

умение осуществлять самоконтроль за физической нагрузкой в процессе занятий лаптой, применять средства восстановления организма после физической нагрузки;

умение демонстрировать общеразвивающие специальные и имитационные упражнения для развития физических качеств, базовых технических приемов;

участие в соревновательной деятельности внутри школьных этапов различных соревнований, участие в соревнованиях по лапте;

знание и выполнение тестовых упражнений по физической подготовленности игроков в лапту.

1. Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «ЧЕРЛИДИНГ» предназначена для спортивно-оздоровительной работы с учащимися 1-4 класса.

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 12, ст.28)
2. Письма Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении Федерального образовательного стандарта общего образования».
3. Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010г № 189 г. Москва «Об утверждении СанПин 24.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях», зарегистрировано в Минюсте РФ 03.03.2011г., регистрационный №19993.

Черлидинг - это современное и популярное направление в спорте, доступное всем обучающимся, всем группам здоровья и всем уровням физической подготовленности. Зажигательный танец с использованием помпонов, захватывающие дух акробатические трюки, задорные кричалки будут украшением всех физкультурных и культурно-массовых праздников. Черлидинг содействует воспитанию волевых и нравственных качеств личности, способствует развитию лидерских качеств и чувств коллективизма.

Отличительная особенность: содержание программы интегрируется с хореографией, акробатикой, гимнастикой, танцами. В процессе занятий осуществляются связи с анатомией, физиологией, теорией и методикой физического воспитания, гигиеной, музыкой и др.

Цель программы: Развитие физических и творческих способностей учащихся, спортивное совершенствование посредством занятий черлидингом.;

Задачи:

1. Развитие физических умений, поддержание формы, развитие привычки здорового образа.
2. Познакомить с особенностями спорта, терминологией основных элементов черлидинга.
3. Обеспечение формирования правильной осанки, укрепление мышечного корсета средствами черлидинга, танцевальных упражнений.
4. Воспитание положительных качеств личности, взаимодействия и сотрудничества в команде.

2. Общая характеристика.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями детей и направлена на овладение учащимися основами черлидинга, техники и тактики выступлений. **Предусмотрено проведение занятий в группе, составленной из одного класса. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Количество часов: 1 час в неделю, 34 часа в год. Принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения занятий, а именно: занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям**

СанПиН, т.е. 45 минут.

Программа «Черлидинг» реализуется в рамках плана внеурочной деятельности общеобразовательной школы № 418 (2020-2021 учебный год). Занятия проводятся в актовом зале школы № 418.

3. Содержание курса внеурочной деятельности.

Теория. Знания о черлидинге. История возникновения черлидинга. Инструкция по технике безопасности для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся). Знакомство с программой на год. Просмотр и обсуждение записей выступлений других команд.

Практика. Выполнение статических и динамических упражнений с собственным весом, с отягощениями (сопротивление партнёра). Упражнения на развитие силы мышц рук, кистей, плечевого пояса, брюшного пресса, спины, ног. Базовые положения: рук (клинок, подсвечник, кинжалы), ног, выпадов, стоек. Положение тела. Два основных хлопка: клэп (хлопок), клэпс (пряжка). Выполнение различных махов, наклонов, скручиваний, выпады. Техника выполнения прыжков (чир-прыжки, лип-прыжки). Аэробный комплекс: шпагаты, махи, выпады, прогибы, мосты. Групповые акробатические упражнения в парах, тройках: построения пирамид (станты) в один, два яруса. Танцевальные связки, перестроения. Точность, чёткость, синхронность выполнения движений. Постановочная работа. Показательные выступления (участие в концерте, приуроченном к окончанию учебного года).

4. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Ученик научится:

- выполнять базовые движения черлидинга
- использовать кричалки, речёвки, приемы работы с реквизитом
- безопасно выполнять акробатические и силовые упражнения
- действовать слаженно в команде, проявляя уважение к членам команды
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении танцевальных связок
- развивать организаторские навыки для проведения занятий в качестве помощника учителя
- демонстрировать постановочную танцевальную работу

5. Тематический план.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Знания о черлидинге.	Во время занятий.		
2.	Изучение и отработка техники базовых элементов.		10	
3.	Групповые акробатические упражнения (станты).		7	
4.	Изучение и повторение танцевальных связок, составление постановочной работы.	Во время занятий.		
Итого:			17	17

6. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение (УМК).

- Барышникова Т.М., Азбука хореографии. - СПб. 2016.
- Детская аэробика: Методика, базовые комплексы / С.В. Колесникова. – Р. «Феникс», 2015г
- Носкова С.А. Методические рекомендации по формированию специфических индивидуальных качеств "cheerleaders" - групп поддержки спортивных команд. Метод. пос. для педагогов-инструкторов и тренеров.- М.: МГСА, 2001.
- Твердовская С.В., Краснова Г.В., Черлидинг для обучающихся. - Омск: 2014.
- Физическая культура «Гармоничное развитие детей средствами гимнастики» / И.А. Винер, Н.М. Горбулина, О.Д. Циганкова. - М. «Просвещение», 2015г.
- Физическая культура гимнастика. Рабочие программы . / Под редакцией И.А. Винер - ; М. «Просвещение» 2014г.

Интернет-ресурсы:

- <http://cheerleading.ru/>
- <http://cheerleading.spb.ru/>
- <http://nsportal.ru/shkola/fizkultura-i-sport/library/2013/03/05/programma-cherliding>
- <https://allrefrs.ru/2-25560.html> «Техническая книга правил по чир спорту».

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Тема учебного занятия, раздела	Количество часов	Формы проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Рабочая программа воспитания
1	Знания о лапте. История зарождения лапты. Подвижные игры	1	Беседа, работа в малых группах		формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа
2	Современное состояние лапты в Российской Федерации. Подвижные игры	1	Игра, работа в малых группах		жизни; воспитание иезосознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности
3	Разновидности лапты. Подвижные игры	1	Игра, работа в малых группах		реализовывать воспитательные возможности в различных видах деятельности обучающихся на основе
4	Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре. Подвижные игры	1	Игра, работа в парах		восприятия элементов действительности; устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующ их позитивному восприятию учащимися

					требований и просьб учителя
5	Правила безопасного поведения во время занятий лаптой. Подвижные игры	1	Игра, работа в малых группах		формировать у обучающихся культуру здорового и безопасного образа жизни; воспитать и несознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности
6	Тестирование уровня физической подготовленности игроков в лапту	1	Игра, работа в парах		

7	<p>История возникновения черлидинга.</p> <p>Инструкция по технике безопасности для занимающихся (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся).</p> <p>Базовые положения рук. Кричалки.</p>				
8	<p>Знакомство с программой на год.</p> <p>Базовые положения рук. Разучивание кричалок. Виды движений под музыку. Скоростно-силовые упражнения.</p>				
9	<p>Просмотр и обсуждение записей выступлений других команд. Разучивание кричалок. Виды движений под музыку. Базовые положения рук «ХАЙ ВИ» и «ЛОУ ВИ».</p>				
10	<p>Основной хлопок «клэп» - ладони соединяются плашмя и «клапс»- одна ладонь захватывает другую. Махи вперед, вертикальный шпагат.</p>				
11	<p>Базовые положения ног.</p> <p>Координационные упражнения. Махи вперед, вертикальный шпагат. Стойки: на коленях, на правом левом колене, на колене – другая нога в сторону на носок,</p>				

	стойка на колене – другая нога согнута в сторону.				
12	Базовые положения кистей рук – клинок, подсвечник. Выпады вперед и в стороны. Мах в сторону, мах «веер».				
13	Базовые положения кистей рук – ведра, кинжалы. Выпады: стоя вперед, стоя в стороны, стоя назад. Мах в сторону, мах «веер».				
14	Чир – прыжки: ножницы вперед, назад; «Стредл» (звездочка). Изучение стантов: заход в стойку на бедре одиночной базы, «Стредл» на плечах.				
15	Чир – прыжки: ножницы вперед, назад; «Стредл» (звездочка). Изучение стантов: заход в стойку на бедре одиночной базы, «Стредл» на плечах.				
16	Чир – прыжки: «разноножка»; «так», «той-тач» в парах с поддержкой. Изучение стантов: стойка на бедре двойной базы.				
17	Чир – прыжки: «разноножка», «так», «той-тач». Изучение стантов: стойка на бедре двойной базы.				

18	Чир – прыжки: «пайк», «вокруг света» в парах с поддержкой.				
19	Чир – прыжки: «пайк», «вокруг света».				
20	Колесо. Мост наклонном назад (из положения стоя).				
21	Переменный лип-прыжок, переменный лип-прыжок с переходом в «той тач».				
22	Переменный лип-прыжок, переменный лип-прыжок с переходом в «той тач».				
23	Перестроения в движении, соединение с шагами танцевальных связок и стантов.				

24	Подвижные игры с элементами лапты: "Поймай лису", "Баскетбол с теннисным мячом", "Перестрелки" и др.	1		Игра, соревнования		формировать безопасного образа жизни; формировать понимание реализовывать воспитательные возможности		
25	Подвижные игры с элементами лапты: "Поймай лису", "Баскетбол с теннисным мячом", "Перестрелки" и др.							
26	Подвижные игры с элементами лапты: "Поймай лису", "Баскетбол с теннисным мячом", "Перестрелки" и др.							
				ние			здорового образа жизни; устанавлива	и
27	Учебные игры в лапту Подвижные игры с элементами лапты:	1		Игра, соревнования				
	"Поймай лису", "Баскетбол с теннисным мячом", "Перестрелки" и др. в соревновательной деятельности	1		Соревнование			ть доверительные отношения между учителем обучающимися, способствующ их позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя; воспитание сознательного отношения к процессу обучения и к любой другой деятельности	и

2 8	Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту	1	Игра, соревнование		
2 9	Специально-подготовительные упражнения для начального обучения технике игры в лапту	1	Игра, соревнование		
30	Учебные игры в лапту	1	Игра, соревнование		
3 1	Учебные игры в лапту	1	Игра, соревнование		формировать обучающихся культуру
3 2	Учебные игры в лапту		Игра, соревнование		формировать обучающихся культуру здорового безопасного
3 3	Учебные игры в лапту		Игра, соревнование		формировать обучающихся культуру здорового безопасного
3 4	Учебные игры в лапту		Игра, соревнование		формировать обучающихся культуру здорового безопасного

