МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Комитет по образованию Санкт- Петербурга

Администрация Калининского района Санкт - Петербурга
ГБОУ Гимназия № 63

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
МС ГБОУ Гимназии №63	Педагогический совет	Директор
Председатель	ГБОУ Гимназии №63	ГБОУ Гимназии №63
_____/В.С. Сладкова /		Калининского района
Протокол м/с №8	Протокол № 14	Туманова Ольга Геннадьевна Подписано цифровой подписью: Туманова Ольга Геннадьевна Дата: 2026.09.07 12:20:44 +03'00' _____ О.Г. Туманова
от «11» июня 2026 г.	от «31» августа 2026г.	Приказ №153
		от «31» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 10042652)

«Русская лапта»
для обучающихся 5-6 классов

Санкт-Петербург, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Русская лапта"

Рабочая программа «Русская лапта» представляет собой вариант программы организации внеурочной деятельности для работы с учащимися 5-6-х классов по физкультурно-оздоровительному направлению развития личности.

Рабочая программа составлена на основе:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).
- Плана внеурочной деятельности ГБОУ Гимназии №63 Калининского района Санкт-Петербурга на 2026-2027 учебный год.
- Законодательных актов, постановлений и распоряжений Правительства Российской Федерации. Постановлений и приказов Государственного комитета Российской Федерации по физической культуре и туризму, Министерства образования Российской Федерации, регламентирующих работу учреждений дополнительного образования, расположенных на территории Российской Федерации.

Данная программа составлена с учётом требований Рабочей программы воспитания ГБОУ Гимназии №63 и её реализации в процессе организации учебной деятельностью обеспечивает:- установление взаимоотношений субъектов деятельности на уроке как отношений субъектов единой совместной деятельности, обеспечиваемой общими активными интеллектуальными усилиями;- организацию на уроках активной деятельности учащихся, в том числе поисково-исследовательской, на разных уровнях познавательной самостоятельности (в этом и заключается важнейшее условие реализации воспитательного потенциала современного урока - активная познавательная деятельность детей);- использование воспитательных возможностей предметного содержания через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

Программа курса внеурочной деятельности «Русская лапта» предназначена для учащихся основной школы. Основное общее образование в Российской Федерации направлено на становление и формирование личности обучающегося (формирование нравственных убеждений, эстетического вкуса и здорового образа жизни, высокой культуры межличностного и межэтнического общения, овладение основами наук, государственным языком Российской Федерации, навыками умственного и физического труда, развитие склонностей, интересов, способности к социальному самоопределению).

Под внеурочной деятельностью понимается «вид совместной деятельности обучающихся и педагога, в процессе которой актуализируются творческие возможности детей, формируется интерес к познанию и исследованию нового, осваиваются способы совместной деятельности». Внеурочная работа по физической культуре определяется как составная часть учебно-воспитательной работы, как одна из форм организации досуга учащихся. Это способ научиться тому, чему не может научить обычный урок, это ориентация в реальном мире, проба себя, поиск себя. Разнообразные формы организации внеурочной деятельности значительно повышают активность и работоспособность детей, способствуют психологической разрядке, снятию стрессовых ситуаций, гармоничному включению в мир человеческих отношений, а значит эффективности обучения.

Данная программа реализуется с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (далее ДОТ) и может быть использована с использованием исключительно этих технологий.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Русская лапта"

Целью изучения является формирование у обучающихся навыков общечеловеческой культуры и социального самоопределения, устойчивой мотивации к сохранению и укреплению собственного здоровья,

ведению здоровогообраза жизни через занятия физической культурой и спортом с использованием средств вида спорта «Лапта».
Задачи:
- всестороннее гармоничное развитие обучающихся, 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;- освоение знаний о физической культуре и спорте в целом, истории развития лапты в частности;- формирование общих представлений о лапте, о ее 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 физической культуре, удовлетворение индивидуальных потребностей, обучающихся в занятиях физической культурой и спортом средствами лапты;

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Русская лапта"

Курс внеурочной деятельности «Русская лапта» относится к физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению, доступен для освоения всем обучающимся, независимоот уровня их физического развития и пола.

Программа «Русская лапта» составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе. Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Таким образом, курс «Русская лапта» является частью учебно-воспитательного процесса, способствует повышению активности и работоспособности детей, психологической разрядке и эффективности обучения.

ФОРМЫ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Русская лапта"

Однонаправленные занятия: посвящены только одному из компонентов подготовки: техникой, тактикой или физической.

Комбинированные занятия: включают два-три компонента в различных сочетаниях: техническая и физическая подготовка; техническая и тактическая подготовка; техническая, физическая и тактическая подготовка.

Игровые занятия: игровая деятельность.

С использованием ИКТ: просмотр презентаций и видеороликов.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ "Русская лапта"

5 КЛАСС

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. Правила безопасности на занятиях, гигиенические требования к занятиям; правила соревнований.

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. Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика. Упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической 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», «Перестрелка». 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. Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»).

6 КЛАСС

Знания о лапте: правила безопасности и профилактика травматизма. Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека, основы гигиены и врачебного контроля, правила соревнований. Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре. Амплуа полевых игроков при игре в лапту. Упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности игроков в лапту.

Способы самостоятельной деятельности: Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.

Физическое совершенствование: индивидуальные действия, групповые взаимодействия, командные действия в нападении и защите. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости. 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.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

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

- 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.

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 взаимоуважения во время учебной и соревновательной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Основное содержание	Основные виды деятельности
1	Знания о лапте	2	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. Правила безопасности на занятиях, гигиенические требования к занятиям; правила соревнований.	Слушание и восприятие информации. Наблюдение и анализ. Коллективное обсуждение.
2	Способы самостоятельной деятельности	10	Подвижные игры и правила их проведения. Организация и проведение игр специальной направленности с элементами лапты. Организация и проведение самостоятельных занятий по лапте. Правила безопасного, правомерного поведения во время соревнований по лапте в качестве зрителя, болельщика. Упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности игроков в лапту.	Развитие физических качеств. Игровая деятельность.
3	Физическое совершенствование	22	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», «Перестрелка». 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. Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»).	Развитие физических качеств. Совершенствование двигательных навыков. Игровая деятельность. Соревновательная деятельность
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				34

6 КЛАСС

№	Наименование разделов и тем программы	Кол-во часов	Основное содержание	Основные виды деятельности
1	Знания о лапте	2	Правила безопасности и профилактика травматизма. Влияние занятий лаптой на формирование положительных качеств личности человека, основы гигиены и врачебного контроля, правила соревнований. Разновидности лапты. Основные понятия о спортивных сооружениях и инвентаре. Амплуа полевых игро-	Слушание и восприятие информации. Наблюдение и анализ. Коллективное обсуждение.

			ков при игре в лапту. Упражнения по общей и специальной физической подготовке. Оценка уровня технической и тактической подготовленности игроков в лапту.	Самоконтроль.
2	Способы самостоятельной деятельности	10	Способы самостоятельного освоения двигательных действий, подбор подводящих, подготовительных и специальных упражнений. Самоконтроль и его роль в учебной и соревновательной деятельности. Причины возникновения ошибок при выполнении технических приемов и способы их устранения. Основы анализа собственной игры, игры своей команды и игры команды соперников.	Развитие физических качеств. Игровая деятельность.
3	Физическое совершенствование	22	Индивидуальные действия, групповые взаимодействия, командные действия в нападении и защите. Упражнения для развития силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости. 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.	Развитие физических качеств. Совершенствование двигательных навыков. Игровая деятельность. Соревновательная деятельность
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				34

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	ПР
1	Инструктаж по ОТ. История развития русской лапты	1	1
2	Передача мяча на дальность. Упражнения на силу мышц ног	1	1
3	"Пятнашки" - игра от пола	1	1
4	Упражнения на силу мышц рук	1	1
5	Двухсторонняя игра, разбор ошибок	1	1
6	Развитие координационных способностей	1	1
7	Смена команды после осаливания	1	1
8	Развитие силовых способностей	1	1
9	Передачи мяча в парах, в тройках, защита мяча	1	1

10	ОФП с предметами	1	1
11	Учебная игра	1	1
12	Передачи мяча снизу в цель	1	1
13	Подачи мяча снизу в цель	1	1
14	Подачи мяча сбоку в цель	1	1
15	Подачи мяча сверху в цель	1	1
16	Эстафеты с теннисными мячами	1	1
17	Развитие скоростно-силовых способностей	1	1
18	Передачи мяча в парах в цель	1	1
19	ОФП. Развитие силовых способностей	1	1
20	Учебная игра	1	1
21	Развитие координационных способностей	1	1
22	Беговые упражнения. Игра «Баскетбол с теннисным мячом».	1	1
23	Эстафеты с элементами русской лапты	1	1
24	Игра в нападении без подачи	1	1
25	Игра в защите в "доме"	1	1
26	Работа с битой. Выбрасывание	1	1
27	Игра «Перестрелка».	1	1
28	Развитие силовых способностей	1	1
29	Осаливание битой в "доме". Учебная игра	1	1
30	ОРУ с теннисными мячами. Учебная игра	1	1
31	ОФП. Развитие силовых способностей	1	1
32	Эстафеты с элементами Русской лапты	1	1
33	Учебная игра с соревновательными элементами	1	1
34	Соревнования по Русской лапте	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	34

6 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов	
		Всего	ПР
1	Инструктаж по ОТ. Основные правила игры	1	1
2	Техника нападения. Стойки перебежчика	1	1
3	Удары битой по мячу способом "сверху", "сбоку". Учебная игра	1	1
4	Учебная игра	1	1
5	Техника защиты. Ловля мяча.	1	1
6	Техника осаливания, передачи мяча	1	1
7	Тактика нападения. Учебная игра	1	1
8	Индивидуальные действия. Выбор направления удара	1	1
9	Действия перебежчика. Учебная игра	1	1
10	Групповые действия. Взаимодействие от линии дома до линии кона	1	1
11	Командные взаимодействия. Расположение игроков	1	1
12	Тактика защиты. Индивидуальные действия	1	1
13	Учебная игра	1	1
14	Ловля мяча при ударах "сверху", "сбоку", "свечой".	1	1

15	Действия защитника при пропуске мяча	1	1
16	Действия защитника при переосаливании	1	1
17	Расположение игроков в пригороде и за линией кона	1	1
18	Расположение при перебежках	1	1
19	Действия подающего при выносе мяча за линию дома	1	1
20	Групповые действия при розыгрыше мяча	1	1
21	Действия защитников. Учебная игра	1	1
22	Действия проигрывающей команды.	1	1
23	Учебная игра	1	1
24	Действия команды при одиночных перебежках соперника	1	1
25	Действия команды при групповых перебежках соперника	1	1
26	Действия команды при ударе мяча в аут	1	1
27	Действия команды при самоосаливании	1	1
28	Действия команды при переосаливании	1	1
29	Взаимодействие подающего с игроками	1	1
30	Тактические комбинации	1	1
31	Учебная игра	1	1
32	Технико-тактическая подготовка игроков	1	1
33	Учебная игра	1	1
34	Соревновательная деятельность	1	1
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	34