

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СУРГУТСКАЯ ТЕХНОЛОГИЧЕСКАЯ ШКОЛА»

РАССМОТРЕНО
на заседании
методического совета
«30» августа 2023 г.
Протокол №1

Утверждено приказом директора
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения
«Сургутская технологическая школа»
от 31.08.2023 г. №СТШ-13-663/3

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
объединения дополнительного образования

«Русская лапта»
(базовый уровень)

Учебные группы № 1-3
Период реализации: 2023 – 2024 учебного года

Педагог реализующий программу:
Догузов Чермен Ирбегович
Кошкаров Денис Анатольевич

СУРГУТ,
2023

Пояснительная записка

о реализации учебно-тематического плана

Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеобразовательной программы «Русская лапта».

Вид дополнительной общеобразовательной программы: компилятивная.

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: физкультурно-спортивная.

Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы: 1 год.

Год обучения, на который составлена рабочая программа учебного курса: 2023-2024

Количество часов в неделю: 2 ч.

Основной целью дополнительной образовательной программы «Пионербол» является укрепление здоровья, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, формирование навыков адаптации к жизни в обществе.

Задачи:

образовательные

- обучение техническим приёмам и правилам игры;
- обучение тактическим действиям;
- обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- овладение навыками регулирования психического состояния.

воспитательные

- выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствование навыков и умений игры;
- развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма

Информационная справка

об особенностях реализации УТП в 2023-2024 учебном году

группа №1-3

Общий срок реализации исходной программы (количество лет)	1
Год обучения (первый, второй и т.д.)	1
Возраст воспитанников	10-17 лет
Количество воспитанников в группе в текущем учебном году	15
Количество часов в неделю	2
Общее количество часов в год	76

Учебный план

№ п/п	Раздел, тема	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Теоретическая подготовка	2	1	1	Входной контроль
2.	Общая физическая подготовка(ОФП):	1	1		Текущий контроль
2.1	Легкоатлетические упражнения	5	1	5	Входной контроль
2.2	Акробатические упражнения	6	1	5	Текущий контроль
2.3.	Подвижные игры	6	1	5	Текущий контроль
3.	Специальная физическая подготовка (СФП):	1	1		Текущий контроль
3.1.	Специальные подготовительные физические упражнения	5	1	4	Текущий контроль
3.2	Упражнения по овладению техникой игры	11	1	10	Текущий контроль
3.3	Упражнения по формированию тактических приемов игры	11	1	10	Текущий контроль
3.4	Специальные подготовительные игры	5	1	4	Текущий контроль
4.	Техническая и тактическая подготовка (ТТП):	1	1		Текущий контроль
4.1.	Техника и тактика нападения	5	1	4	Текущий контроль
4.2.	Техника и тактика защиты	6	1	5	Текущий контроль
5.	Интегральная подготовка.	5	1	4	Текущий контроль
6.	Контрольные игры и соревнования	4		4	Текущий контроль
7.	Итоговое занятие. Контрольные испытания	2	1	1	Итоговый контроль
	Всего:	76	15	61	

Учебно-тематический план
Группа 1
(Догузов Чермен Ирбегович)

Дата проведения занятия	Тема Занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
02.09.2023	Инструктаж по технике безопасности. История развития русской лапты	2	Спортивный комплекс	Входной контроль
09.09.2023	Развитие скоростных способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
16.09.2023	Подача и ловля мяча в парах	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
23.09.2023	ОФП с предметами	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
30.09.2023	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
07.10.2023	ОРУ с теннисными мячами. Игра	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
14.10.2023	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
21.10.2023	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
28.10.2023	Передача мяча на дальность	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
04.11.2023	Упражнения на силу мышц ног	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
11.11.2023	«Пятнашки» - игра от пола	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
18.11.2023	Упражнения на силу мышц рук	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
25.11.2023	Двухсторонняя игра, разбор ошибок	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
02.12.2023	Развитие координационных способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
09.12.2023	Смена команды после осаливания	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
16.12.2023	Развитие силовых способностей	2	Спортивный комплекс	Промежуточная аттестация
23.12.2023	Передачи мяча в парах, в тройках, защита мяча	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
30.12.2023	ОФП с предметами	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль

13.01.2024	Передачи мяча снизу в цель	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
20.01.2024	Подачи мяча снизу в цель	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
27.01.2024	Подачи мяча с боку в цель	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
03.02.2024	Эстафеты с теннисными мячами	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
10.02.2024	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
17.02.2024	Передачи мяча в парах в цель	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
24.02.2024	ОФП Развитие силовых способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
02.03.2024	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
09.03.2024	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
16.03.2024	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
23.03.2024	Развитие координационных способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
30.03.2024	Беговые упражнения. Игра «Пятнашки»	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
06.04.2024	Развитие координационных способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
13.04.2024	Эстафеты с элементами русской лапты	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
20.04.2024	Игра в нападении без подачи	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
27.04.2024	Игра в защите в «доме»	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
04.05.2024	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
11.05.2024	Работа с битой. Выбрасывание	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
18.05.2024	Осаливание биты в «доме». Игра	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
25.05.2024	Итоговое занятие. Контрольные испытания	2	Спортивный комплекс	Итоговый контроль

Учебно-тематический план
Группа 2
(Кошкаров Денис Анатольевич)

Дата проведения занятия	Тема Занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
05.09.2023	Инструктаж по технике безопасности. История развития русской лапты	2	Спортивный комплекс	Входной контроль
12.09.2023	Развитие скоростных способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
19.09.2023	Подача и ловля мяча в парах	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
26.09.2023	ОФП с предметами	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
03.10.2023	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
10.10. 2023	ОРУ с теннисными мячами. Игра	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
17.10. 2023	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
24.10. 2023	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
24.10. 2023	Передача мяча на дальность	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
31.10. 2023	Упражнения на силу мышц ног	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
07.11.2023	«Пятнашки» - игра от пола	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
14.11.2023	Упражнения на силу мышц рук	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
21.11. 2023	Двухсторонняя игра, разбор ошибок	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
28.11. 2023	Развитие координационных способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
05.12. 2023	Смена команды после осаливания	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
12.12. 2023	Развитие силовых способностей	2	Спортивный комплекс	Промежуточная аттестация
19.12. 2023	Передачи мяча в парах, в тройках, защита мяча	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
26.12. 2023	ОФП с предметами	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль

09.01.2024	Передачи мяча снизу в цель	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
16.01.2024	Подачи мяча снизу в цель	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
23.01. 2024	Подачи мяча с боку в цель	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
30.01. 2024	Эстафеты с теннисными мячами	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
06.02. 2024	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
13.02. 2024	Передачи мяча в парах в цель	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
20.02. 2024	ОФП Развитие силовых способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
27.02. 2024	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
05.03. 2024	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
12.03. 2024	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
19.03. 2024	Развитие координационных способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
26.03. 2024	Беговые упражнения. Игра «Пятнашки»	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
02.04. 2024	Развитие координационных способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
09.04. 2024	Эстафеты с элементами русской лапты	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
16.04. 2024	Игра в нападении без подачи	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
23.04. 2024	Игра в защите в «доме»	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
30.04. 2024	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
07.05. 2024	Работа с битой. Выбрасывание	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
14.05. 2024	Осаливание биты в «доме». Игра	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
21.05. 2024	Итоговое занятие. Контрольные испытания	2	Спортивный комплекс	Итоговый контроль

Учебно-тематический план
Группа 3
(Кошкарров Денис Анатольевич)

Дата проведения занятия	Тема Занятия	Кол-во часов	Место проведения	Форма контроля
01.09.2023	Инструктаж по технике безопасности. История развития русской лапты	2	Спортивный комплекс	Входной контроль
08.09.2023	Развитие скоростных способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
15.09. 2023	Подача и ловля мяча в парах	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
22.09. 2023	ОФП с предметами	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
29.09. 2023	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
06.10. 2023	ОРУ с теннисными мячами. Игра	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
13.10. 2023	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
20.10. 2023	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
27.10. 2023	Передача мяча на дальность	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
03.11. 2023	Упражнения на силу мышц ног	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
10.11. 2023	«Пятнашки» - игра от пола	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
17.11. 2023	Упражнения на силу мышц рук	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
24.11. 2023	Двухсторонняя игра, разбор ошибок	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
01.12. 2023	Развитие координационных способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
08.12. 2023	Смена команды после осаливания	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
15.12. 2023	Развитие силовых способностей	2	Спортивный комплекс	Промежуточная аттестация
22.12. 2023	Передачи мяча в парах, в тройках, защита мяча	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
29.12. 2023	ОФП с предметами	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль

12.01.2024	Передачи мяча снизу в цель	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
19.01. 2024	Подачи мяча снизу в цель	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
26.01. 2024	Подачи мяча с боку в цель	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
02.02. 2024	Эстафеты с теннисными мячами	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
09.02. 2024	Развитие скоростно-силовых способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
16.02. 2024	Передачи мяча в парах в цель	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
19.02. 2024	ОФП Развитие силовых способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
01.03. 2024	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
04.03. 2024	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
15.03. 2024	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
22.03. 2024	Развитие координационных способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
29.03.2024	Беговые упражнения. Игра «Пятнашки»	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
05.04. 2024	Развитие координационных способностей	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
12.04. 2024	Эстафеты с элементами русской лапты	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
19.04. 2024	Игра в нападении без подачи	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
26.04. 2024	Игра в защите в «доме»	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
03.05. 2024	Игровой день	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
10.05. 2024	Работа с битой. Выбрасывание	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
17.05. 2024	Осаливание биты в «доме». Игра	2	Спортивный комплекс	Текущий контроль
24.05. 2024	Итоговое занятие. Контрольные испытания	2	Спортивный комплекс	Итоговый контроль

Список учебно-методической литературы

1. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2019. - N 41-42. - С. 5,17.
2. Кузнецов В.С., Колодняцкий Г.А. Физическая культура, Упражнения и игры с мячами: Методическое пособие, Москва «Издательство НЦ ЭНАС», 2020. (Портфель учителя).

Интернет- ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru
3. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» www.lib.sportedu.ru
4. Спорт и здоровье www.sportizdorove.ru
5. Газета «Здоровье детей» Изд-го дома «Первое сентября» <http://zdd.1september.ru/>
6. Газета «Спорт в школе» Изд-го дома «Первое сентября» <http://spo.1september.ru/>