

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
детско-юношеская спортивная школа
Вадинского района**

ПРИНЯТА:

Педагогическим советом ДЮСШ
Протокол № _____ от « ____ » _____ 20__ г.

УТВЕРЖДЕНА:

Директор ДЮСШ
_____ Душутин В.В.

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Лапта»**

**Рабочая программа СОГ-2
Срок реализации – 1 год**

Возраст детей: 8-18 лет.

Тренер-преподаватель
отделения лапты:

Баурин А.А.

Вадинск
2020 г.

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Планируемые результаты
3. Учебный план
4. Календарный график образовательного процесса
5. Содержание тем
6. Организационно – педагогические условия реализации программы
7. Формы аттестации. Система контроля качества освоения ОП.
8. Литература

1. Пояснительная записка

Образовательная программа служит основным документом для эффективного построения подготовки квалифицированных игроков в русскую лапту и решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса игроков в русскую лапту на этапах от начальной подготовки до спортивного совершенствования.

Цель программы по лапте – развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению высокого уровня спортивных результатов.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи**:

образовательные:

обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья;

повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства;

развивающие:

укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся;

оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов;

воспитательные:

обеспечение эмоционального благополучия обучающихся;

приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

развитие мотивации личности к познанию и творчеству;

решение задач формирования и сплочения коллектива обучающихся.

Основными условиями выполнения этих задач является многолетняя и целенаправленная работа с юными игроками в русскую лапту, которая предусматривает:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;

- укрепление здоровья учащихся и развитие физических качеств;

- подготовку спортсменов высокой квалификации для сборных молодежных и юношеских команд районов, областей.

Основной показатель работы по русской лапте - выполнение программных требований как по истечении каждого года, так и по окончании обучения на этапах подготовки.

2. Планируемые результаты

Основной принцип - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

На данном этапе должны быть выполнены следующие задачи:

- укрепление здоровья и закаливание организма учащихся,
- содействие правильному физическому развитию;
- повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальных физических способностей, необходимых при совершенствовании техники и тактики;
- прочное овладение основами техники и тактики русской лапты; приучение к соревновательным условиям;
- определение каждому учащемуся игровой функции в команде и с учетом этого индивидуализация видов подготовки;
- обучение навыкам ведения дневника, системам записи игр и анализа полученных данных;
- приобретение навыков организации и проведения соревнований по русской лапте, судейства, учебно-тренировочных занятий;
- выполнение зачетных требований и специальных нормативов, по годам обучения.

По своему характеру, средствам, методам и организации занятий тренировки на этом этапе характеризуются изучением базовых структур в системе подготовки юного спортсмена.

Обучающая направленность программы исходит из необходимости уже на этом этапе в возрастных группах добиться прочного овладения занимающимися основами техники и тактики игры, достаточно высокого уровня развития физических качеств и способностей, что позволит в дальнейшем в специализированной подготовке достичь высокого уровня индивидуального мастерства и успешно реализовать его в соревнованиях.

5. Организация и планирование учебно-тренировочного процесса

5.1 Тематический план учебно-тренировочных занятий

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный уровень			
		Года обучения			
		1	2	3	4
1	Теоретическая подготовка	10	10	10	10
2	Общая физическая подготовка	76	76	60	50
3	Специальная физическая подготовка	50	50	40	40
4	Техническая подготовка	34	34	44	44
5	Тактическая подготовка	10	10	10	20
6	Интегральная подготовка	16	16	26	26
7	Соревнования	10	10	16	16
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
9	Контрольно- переводные испытания	10	10	10	10
	Итого	216	216	216	216

5.2. Содержание программы

Теоретическая подготовка

1. Роль физической культуры и спорта в обществе и формирование личности.
2. Социальное значение спорта.
3. Сведения о строении и функциях организма человека.
4. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.
5. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.
6. Правила игры в русскую лапту.
7. Оборудование и инвентарь.

Форма занятий: учебная

Методы и приёмы: словесный (рассказ, указания, инструктаж).

Техническое оснащение: «Кодекс учащихся ДЮСШ», «Гигиена», «Правила соревнований по русской лапте».

Общая физическая подготовка

1. Прыжковые упражнения: прыжки с места в длину, вверх, вперед и назад, прыжки на одной ноге, с ноги на ногу.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (повторный, игровой, соревновательный), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, гимнастические скамейки, маты, обручи.

2. Подвижные игры: «Мяч в сетку», «Передал-садись», «Рывок мячом», «Метко в цель», «Живая цель», «Догони партнера», «Увертка», «Подбивший мяч», «Свечи».

Форма занятий: модельная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (игровой).

Техническое оснащение: скакалки, мячи, обручи.

3. Спортивные игры: пионербол, мини-футбол, баскетбол, лапта.

Форма занятий: соревнования.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (игровой), наглядный (показ).

4. Акробатические и гимнастические упражнения: упражнения без предметов (упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза, для мышц брюшного пресса), упражнения с предметами (со скакалкой, с набивными мячами), упражнения на гимнастических снарядах (лазанье по гимнастической стенке, канату, смешанные висы), перекаты вперед, кувырки вперед, стойка на лопатках.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: скакалки, мячи, гимнастические скамейки, маты, снаряды, канат.

5. Метание: метание теннисного мяча в цель, на дальность, метание гранаты (250г) на дальность с места и разбега.

Форма занятий: учебно-тренировочная

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: теннисные мячи, гранаты (250 г).

6. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением 10,20,30,40 м., повторный бег 2-3 раза по 20-30 м, бег медленный до 15 минут.

Форма занятий: учебно-тренировочная.

Методы и приемы: словесный (объяснение), практический (игровой), наглядный (показ).

Техническое оснащение: секундомер, флажки, фишки, свисток.

Специальная физическая подготовка

1. Бег: по зрительному сигналу рывки с места с максимальной скоростью на отрезках (5, 10, 5, 20, 30 м), с постоянным изменением длины отрезков из различных исходных положений, бег с остановками и с резким изменением направления, челночный бег на 5,10 15м.

Форма занятий: модельная.

Приемы и методы: аналитический, целостный, соревновательный. 2.Прыжки: одиночные и серийные, толчком двумя и одной ногой. **Форма занятий: учебно - тренировочная.** Методы и приёмы: повторный и соревновательный.

Техническое оснащение: скакалки, гимнастическая скамейка. 3.Круговая тренировка: работа по станциям

- а) стартовая скорость (4 стартовых ускорений по 10,15 м из разных исходных положений);
- б) бросок малого мяча в стену, на дальность отскока, 12-15 раз;
- в) сгибание и разгибание рук в упоре;
- г) ловля и передача малого теннисного мяча 20 попыток; д) прыжки через скакалку 50 раз.

Форма занятий: учебно- тренировочная.

Методы и приёмы: повторный и поточный.

Техническое оснащение: теннисные мячи, фишки, скакалки.

4.Эстафеты и подвижные игры: «Звездная эстафета», «Стремительный мяч», «Кто вперед», «Рывок мячом», « Кто самый ловкий», «Догони партнера».

Форма занятий: модельная.

Методы и приемы: игровой, соревновательный.

Техническое оснащение: теннисные мячи, фишки, скакалки.

5.Двухсторонняя игра: игра в русскую лапту, выполнение определенных установок тренера.

Форма занятий: соревнования.

Методы и приемы: игровой, соревновательный.

Техническое оснащение: теннисные мячи, фишки, биты.

Интегральная, игровая и соревновательная подготовка

Учебные игры, контрольные игры, соревнования различных уровней по русской лапте.

Форма занятий: соревнования.

Методы и приёмы: игровой, соревновательный.

Техническое оснащение: теннисные мячи, биты, секундомер, свисток.

6. Организационно – педагогические условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Для занятий по программе требуется:

1. Спортивный зал.
2. Спортивный инвентарь и оборудование:
 - теннисные ракетки и мячи на каждого обучающегося;
 - набивные мячи;
 - перекладины для подтягивания в висе;
 - скакалки;
 - секундомер;
 - гимнастические скамейки;
 - биты;
 - гимнастические маты.

Методическое обеспечение:

- специальная литература;
- наглядный материал.

7. Формы аттестации. Система контроля качества освоения ОП.

- Текущий контроль с использованием методов:
 - педагогического наблюдения;
 - опроса;
 - приема нормативов.
- Контрольные игры (проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям).
- Соревнования.
- Промежуточная аттестация проводится в форме приема контрольно-переводных нормативов. Теоретическая часть курса может быть проверена в форме опроса, тестовых заданий и др..
- Итоговая аттестация проводится в виде зачетных контрольных нормативов по всем видам подготовки, а также проверки теоретических знаний в области русской лапты.

Переводные нормативы по физической подготовке

№ п/п	Показатели										
		8 лет	9 лет	10-11	12	13	14	15	16	17-18	
<i>Девушки</i>											
1.	Бег 30 м (с)	7,4	6,9	6,0	5,9	5,8	5,7	5,7	5,7	5,6	
2.	Челночный бег (5 х 6) (с)	-	-	12,3	12,2	11,9	11,6	11,3	11,3	11,0	
3.	Бег 100 м с изменением направления	-	-	23,4	22,4	20,1	19,8	19,1	18,7	17,9	
4.	Прыжок в длину с места (см)	120	140	158	165	185	187	192	198	198	
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	2,5	3,0	4,0	5,8	6,8	7,2	8,5	9,4	10,2	
<i>Юноши</i>											
1	Бег 30 м (с)	6,7	6,0	5,8	5,5	5,3	5,1	5,1	5,0	4,8	
2	Бег 30 м (5 х 6) (с)	-	-	12,3	12,1	11,8	11,0	10,5	10,2	10,0	
3.	Бег 100 м с изменением направления	-	-	22,4	21,2	19,2	18,5	17,9	17,1	16,0	
4.	Прыжок в длину с места (см)	125	145	160	182	190	200	210	213	221	
5.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)	3,0	3,5	4,6	5,2	6,5	7,8	9,7	11,4	13,8	

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Показатели										
		1	2	3	4	5	6	7			
1.	Удары битой способом «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны	-	-	3	4	5	6	6			
2.	Удары битой способом «свеча»	-	-	2	3	3	4	4			
3.	Удары битой способом «сбоку»	-	-	2	4	5	6	6			
4.	Подача мяча в круг подачи	-	-	5	6	7	8	8			
5.	Ловля высоко летящего мяча	-	-	2	3	4	5	5			
6.	Ловля мяча после передачи партнера	-	-	5	7	10	15	16			
7.	Бросок мяча в цель	-	-	2	4	6	7	7			

Переводные нормативы по тактической подготовке

№ п/п	Показатели										
		1	2	3	4	5	6	7			
1.	Приемы, позволяющие избежать осаливание	-	-	3	4	4	5	6			
2.	Ловля мяча в ближней зоне, передача в дальнюю зону партнеру	-	-	1	2	2	3	3			
3.	Ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне	-	-	2	3	4	5	5			
4.	Ловля мяча во 2-й зоне, передача в 4-ю зону, осаливание в 5-й зоне	-	-	1	1	1	2	2			
5.	Переосаливание	-	-	1	1	2	3	3			

8. ЛИТЕРАТУРА

1. Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
2. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. - М.: Физкультура и спорт, 1987.
3. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.
4. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. - Уфа: БГПИ, 1997.
5. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелипин В.И. Лапта. Учебное пособие. - Сибай: Сибайский институт БГУ, 1999.
6. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1986.
8. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд., испр. и доп. - Минск: Высшая школа, 1985.
9. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
10. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелипин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996.
11. Ломан Н.В. Бег, прыжки, метания/ Пер. с нем. - 2 изд., доп. - М.: Физкультура и спорт, 1985.
12. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
13. Озолин Н.Г. Молодому коллеге.-М.: Физкультура и спорт, 1988.
14. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ. ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
15. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. пособие для институтов физической культуры. - Киев.: Выща школа, 1984.
16. Психология и современный спорт / Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 1982.
17. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под об. ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: Физкультура и спорт, 1981.
18. Филип В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.
19. Шулятьев В. Н. Содержание и организация тренировочного процесса волейболистов: Учеб. метод, рекомендации. - Омск, 1990.
20. Яхонтов Е.Р. Методические рекомендации по обучению юных баскетболистов двигательным действиям, подготовка для детских тренеров.-Л.: 1985. Вып. 1.-С. 5-13.