

**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
физкультурно-спортивной направленности
«ЛАПТА»**

Срок реализации: 7 лет.

Возраст детей: 8-18 лет.

Тренер-преподаватель
отделения русской лапты:

Баурин А.А.

Вадинск
2020 г.

Содержание программы

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

1. Пояснительная записка

Программа разработана *на основе* следующих нормативно-правовых актов:

- Закон « О физической культуре и спорте в РФ»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014 г. № 41;
- Устав МБУ ДОД ДЮСШ.

Программа является основным документом построения многолетней подготовки учащихся для игры в русскую лапту в ДЮСШ и позволяет последовательно решать задачи физического воспитания детей школьного возраста на протяжении всех лет обучения, формируя у учащихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья.

Актуальность программы в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности учащихся, одним из самых любимых и полезных занятий детей разного возраста. Большое преимущество лапты по сравнению с другими игровыми видами спорта является ее экономическая доступность, что в определенных условиях играет немаловажную роль. Игре в лапту свойственны высокий эмоциональный подъем и яркая зрелищность, что во многом облегчает решения одной из важнейших задач физического воспитания: сначала привить интерес учащихся, а затем сформировать потребность к занятиям физической культурой и спортом.

Отличительной особенностью от уже существующих программ состоит в ее целевом назначении, установке на результат. Установки сделаны на оздоровительную направленность программы, а не на профессиональное самоопределение и специализацию спортсмена как профессионала высшего мастерства.

Цель программы по русской лапте – создание условий для удовлетворения двигательной активности обучающихся.

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

образовательные:

изучение теоретических сведений;

овладение основными техническими приемами, основами индивидуальной, групповой и командной тактики игры;

оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов;

обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся,

развивающие:

повышение уровня физической подготовленности,

совершенствование технико-тактического мастерства;

укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся;

развитие ловкости, быстроты и координации движений;

воспитательные:

обеспечение эмоционального благополучия обучающихся;

приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;

развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;

решение задач формирования и сплочения коллектива обучающихся.

Данная адаптированная программа является дополнительной общеразвивающей программой и имеет спортивно-оздоровительную направленность.

Программа рассчитана на 7 лет обучения для детей 8-18-летнего возраста, желающих заниматься русской лаптой, независимо от их одаренности, способности, уровня физического развития и подготовленности, не имеющие медицинских противопоказаний. Общее количество часов по программе – 1728 (216 часов в год).

При формировании в одну учебную группу обучающихся, разных по возрасту и спортивной подготовленности, выполняется условие – разница в возрасте у обучающихся не должна превышать 2-3-х лет.

Занятия проводятся, в основном, в групповой форме, продолжительностью не менее 90 минут. Рекомендуемый режим занятий – 3 раза в неделю.

Так же используются следующие формы организации тренировочных занятий:

1. Групповые и индивидуальные теоретические занятия;
2. Участие в матчевых встречах, в соревнованиях;
3. Выполнение контрольно-переводных нормативов;
4. Просмотр видеозаписей игр.

Формы определения результативности

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей физической и технической подготовке;
- контрольные и товарищеские игры;
- первенства школы, города, района.

Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год: текущая - октябрь-ноябрь и годовая – май. Итоговая аттестация проводится по окончании этапа подготовки.

2. Планируемые результаты

Основной принцип построения учебно-тренировочной работы на **1-4 годах обучения** - универсальность в постановке задач, выборе средств и методов по отношению ко всем занимающимся, соблюдение требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Основная тенденция программы - обучающая. Необходимо создать предпосылки для успешного изучения юными спортсменами широкого арсенала технических средств, достижения высокого уровня специальной физической подготовленности на последующих этапах многолетнего тренировочного процесса.

На данном этапе **должны быть выполнены следующие задачи:**

- привитие интереса к занятиям по русской лапте;
- приучение к игровой обстановке;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр;
- овладение основами техники перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу;
- начальное обучение тактическим действиям;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- обеспечение эмоционального благополучия обучающихся;
- приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям;
- воспитание командного духа, умение быть частью команды.

Основной принцип учебно-тренировочной процесса на **5-7 годов обучения** - универсальность подготовки с элементами игровой специализации (по функциям).

На данном этапе **должны быть выполнены следующие задачи:**

- 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;
- 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;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию;
- решение задач формирования и сплочения коллектива обучающихся.

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.

Календарный график образовательного процесса СОГ-7

Порядковые номера недель учебного года

	Порядковые номера недель учебного года																																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36		
Теоретическая подготовка	1				1		1							1		1			1					1			1											
Общая физическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1			1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	
Специальная физическая подготовка	2	2	1	1	1		2	1		1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2		1	1	1	1	1	
Техническая подготовка	3	2	2	2	1	1	1	2		3	3		2	1	1	1		3	2	2	1	2	2	2	2	1	2		1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Тактическая подготовка			1	1		1	1		1	1	1			1	1	1			1		1	1	1			1		1	1	1	1	1	1		1			
Интегральная подготовка			1	1		1	1	1		1	1	1	1	1	1	2		1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
Соревнования		2						4				2					2			2				2		2	2	2					2					
Инструкторская и судейская практика											1						1										1	1										
Контрольные нормативы					2	2																									2	2	2					
Всего часов	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	

Календарный график образовательного процесса СОГ-5

Порядковые номера недель учебного года

	Порядковые номера недель учебного года																																			
--	----------------------------------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

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	86	86	86	74
3	Специальная физическая подготовка	60	60	60	60
4	Техническая подготовка	54	54	54	60
5	Тактическая подготовка	30	30	30	40
6	Интегральная подготовка	16	16	16	12
7	Соревнования	10	10	10	10
8	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-
9	Контрольно- переводные испытания	10	10	10	10
	Итого	276	276	276	276

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, 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 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.

5.3. Тематический план

№ п/п	Разделы подготовки	Спортивно-оздоровительный уровень				
		Года обучения				
		5	6	7		
1	Теоретическая подготовка	10	10	10		
2	Общая физическая подготовка	70	70	70		
3	Специальная физическая подготовка	60	60	60		
4	Техническая подготовка	60	60	60		
5	Тактическая подготовка	40	40	40		
6	Интегральная подготовка	12	12	12		
7	Соревнования	10	10	10		
8	Инструкторская и судейская практика	4	4	4		
9	Контрольно-переводные испытания	10	10	10		
	Итого	276	276	276		

5.4. Содержание тем.

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.

Техническая подготовка

Техника защиты.

1. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук.
2. Перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетание способов перемещения.
3. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лёжа, стоя, боком, сидя на площадке. Ловля мяча летящего свечой.
4. Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния, с дальнего расстояния. Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лёжа на площадке.
5. Выполнение передачи мяча. Передача мяча с близкого расстояния, со среднего расстояния, с дальнего расстояния на точность. Выполнение передачи мяча на точность, стоя спиной к партнёру. Выполнение передачи мяча с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи мяча сидя, лёжа на полу. Выполнение передачи мяча на звуковой сигнал. Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.
6. Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим

мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся мишеням. Броски мяча в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увёртывание. Броски мяча правой и левой руками по движущимся целям.

7. Переосаливание. Поднять мяч после броска соперника и сделать обратный бросок (осаливание).

8. Поддача мяча. Поддача мяча на различные высоты (от 50 см до 3 м). Поддача мяча за счет ног, за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг поддачи). Поддача мяча на точность приземления.

Техника нападения.

1. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечей». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт).

2. Удар сверху. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заднюю зону. Ложные замахи для удара в противоположную сторону. Удары, посылающие мяч по высокой траектории. Подбивание мяча плоской битой.

3. Удар сбоку. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на верёвке или резине. Удары на дальность. Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой»). Удар после, которого мяч летит по низкой траектории. Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на 50 см, 1 м, 1.5 м. Удары битой на заданное расстояние. Удары битой в заданные зоны.

4. Удар «свечей». Выбор биты. Способы держания биты. Удары по низко подброшенному мячу. Удары по высоко подброшенному мячу. Удары в заданные зоны. Удары на точность приземления. Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии.

5. Перебежки. Перемещение лицом, боком, спиной вперёд: шаги, прыжки, бег, остановка. Сочетание способов перемещения. Старты на 30 м, 60 м, с максимальной скоростью. Бег 100 м с разделительным стартом (пробежать 50 м со средней скоростью, развернуться и оставшиеся 50 м бежать с максимальной скоростью в обратном направлении).

6. Челночный бег 10x10. Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лёжа, сидя, стоя спиной), обегая на пути различные препятствия. Зигзагообразный бег и по дуге.

7. Акробатические упражнения. Различные виды кувырков. Упражнения по самостраховке при падении.

8. Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами. Разнообразные прыжки: в длину, в высоту.

9. Самоосаливание. Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 м. Бег 100 м (50 м по коридору вперёд с максимальной скоростью, развернуться, 50 м обратно, при этом бегущий не должен наступить на линии, ограничивающие коридор).

Тактическая подготовка

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

Выбор места для ловли мяча при ударе («сверху», «сбоку», «свеча»). Действия защитника:

1. при пропуске мяча, летящего в его сторону
2. при страховке своих партнёров при ударе сверху
3. при выборе места для осаливания перебежчика
4. при выборе места для получения мяча от партнёра
5. при обратном переосаливании
6. при расположении нападающего за линией кона
7. при перебежке нападающих

Групповые действия.

Действия группы защитников передней линии при ударах сверху.

Действия игроков задней линии при ударах сбоку.

Взаимодействие подающего, центрального правого, (левого) дальнего защитников при выполнении перебежки с линии дома.

Взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона.

Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию. Взаимодействие игроков передней и задней линии при ударах «свеча». Взаимодействие игроков при осаливании перебежчика.

Командные действия. Система игры в защите. Действия команды:

1. при ударе «сверху»;
2. при ударе «сбоку» и «свечей»;
3. проигрывающий матч;
4. в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар;
5. при одиночных перебежках соперника;
6. при групповых перебежках соперника;
7. при ударе, когда мяч улетаёт за боковую линию;
8. самоосаливание соперника.

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

Выбор удара («сверху», «сбоку», «свеча») при той или иной ситуации.

Направление удара (влево, вправо и по центру).

Действия перебежчика при осаливании его партнёра.

Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнёры приносят своей команде очки.

Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки.

Действия подающего при ошибках защитников.

Групповые действия.

Групповые перебежки за линию кона, за линию дома.

Виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, веером).

Групповая перебежка команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков.

Командные действия.

Командные действия при игре в нападении:

1. преимущественное использование игроками ударов способом «сверху»;

2. преимущественное использование игроками ударов способом «свечой»;

3. преимущественное использование игроками дальних боковых ударов.

Расстановка игроков в порядке очерёдности и пробития ударов.

Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1-12 очков.

Действия команды, выигрывающей в ходе встречи с небольшим преимуществом, с большим преимуществом.

Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар.

Форма занятий: тренировочная.

Методы и приёмы: игровой, соревновательный.

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

Интегральная 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 ДЛЯ ПЕДАГОГА

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, 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.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ

1. Абрашина, И. В. Русские народные подвижные игры как средство воспитания нравственного поведения в процессе обучения : автореф. дис. ... канд. нед. наук / И. В. Абрашина. — СПб., 2005. — 21 с.
2. Андреев, С. Е. Спортивная лапта / С. Е. Андреев // Школьные технологии. — 2007. — № 4. — С. 136—145.
3. Гузик, Л. Г. Традиционные народные игры и их педагогическое значение / Л. Г. Гузик // Педагогические науки. — 2007. — № 3. — С. 31—35.
4. Малков, В. В. Игра «Народный мяч» / В. В. Малков // Физ. культура в школе. — 2008. — № 8. — С. 45—52.
5. Покровский, Е. А. Русские детские подвижные игры: игры с камешками, зимние игры, игры с палками, рюхи, башни, городки / Е. А. Покровский. — СПб., 2007.— 20 с. — (Серия : Большая энциклопедия маленького мира).
6. Малков, В. В. Игра «Народный мяч» / В. В. Малков // Физ. культура в школе. — 2008. — № 8. — С. 45—52.