

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Верхнелюбазжская детско – юношеская спортивная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2024г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО «Верхнелюбазжская
ДЮСШ»
 /Алексин В.Д./
Приказ от «31» августа 2024 г.
№ 14-1
М.П.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
физкультурно - спортивной направленности
« Русская лапта»

Стартовый уровень 1 год(144ч.)

Базовый уровень 2 года(288ч.)

Возраст обучающихся: 10-17 лет

Срок реализации: 3 года(432 ч.)

Составитель:
Понарина Татьяна Михайловна
заместитель директора по УВР

с. Верхний Любаж, 2024 г.

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик программы.....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Объём программы.....	6
1.3. Цель программы.....	7
1.4. Задачи программы.....	7
1.5. Содержание программы.....	9
1.6. Планируемые результаты.....	21
2. Комплекс организационно – педагогических условий.....	26
2.1. Календарный учебный график.....	26
2.2. Учебный план.....	27
2.3. Оценочные материалы.....	29
2.4. Формы аттестации.....	30
2.5. Методическое обеспечение программы.....	31
2.6. Условия реализации программы.....	32
3. Рабочая программа воспитания.....	33
4. Календарный план воспитательной работы.....	43
5. Список литературы.....	44
6. Приложения.....	47

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовая база

Дополнительная общеразвивающая программа «Русская лапта» разработана на основании следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12. 2012 № 273-ФЗ (ред. от 25.12. 2023) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05 2015 №996-р.,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 3 1.03 2022 №678-р;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Минобрнауки России № 882, МинПросвещения России 391 от 05.08.2020 (ред. от 22.02.2023) «Об организации и осуществлении образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 31.07. 2023 № 04-423 «Об исполнении протокола» (вместе с Методическими рекомендациями для педагогических работников образовательных организаций общего образования, образовательных организаций среднего профессионального образования, образовательных организаций дополнительного образования по использованию российского программного обеспечения при взаимодействии с обучающимися и их родителями (законными представителями);
- Приказ Министерства образования и науки Курской области №1-1126 от 22.08.2024г. « О внедрении единых подходов и требований к проектированию,реализации и оценке эффективности дополнительных общеразвивающих программ»;
- Устава муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Верхнелюбавская детско-юношеская спортивная школа», утверждённый приказом Отдела образования Администрации Фатежского района, Курской области, от 5 августа 2021 г. № 41 ;
- Положение о порядке разработки и требованиях к проектированию, реализации, оценке эффективности, структуре, содержанию и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МБУ ДО «Верхнелюбавская ДЮСШ» .
- Законодательные акты, постановления и распоряжения Правительства РФ, нормативные акты, регламентирующие работу спортивных школ.

Направленность программы

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность программы

Спортивные игры являются традиционным средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве, желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Передовые представители культуры: К.Д. Ушинский, Е.А. Покровский, Д.А. Колодца, Г.А. Виноградов и др., заботясь о просвещении, образовании и воспитании детей, призывали повсеместно собирать и описывать народные игры, чтобы донести до потомков народный колорит обычаев, оригинальность самовыражения того или иного народа, своеобразие языка.

Спортивные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств.

Отличительные особенности программы, новизна

Отличительной особенностью данной образовательной программы систематическое и последовательное обучение. В настоящей программе региональный аспект реализован посредством внедрения в региональный компонент народных и подвижных игр, возникших и практикуемых в фольклорном опыте населения.

В школьном возрасте закладываются основы игровой деятельности, направленные на совершенствование, прежде всего естественных движений (ходьба, бег, прыжки, метание), элементарных игровых умений (прием мяча передачи мяча подачи мяча) и технико-тактических взаимодействий (выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником), необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми .

В результате обучения ученики должны познакомиться с игрой, что позволит воспитать интерес к игровой деятельности, умение самостоятельно подбирать и проводить их с товарищами в свободное время.

Программный материал по спортивным играм сгруппирован по преимущественному воздействию их на соответствующие двигательные способности и умения. После освоения базового варианта игры рекомендуется варьировать условия проведения, число участников, инвентарь, время проведения игры и др.

Обязательными условиями построения занятий по подвижным играм (в особенности с мячами) являются четкая организация и разумная дисциплина, основанная на точном соблюдении команд, указаний и распоряжений тренера; обеспечение преемственности при освоении новых упражнений; строгое соблюдение дидактических принципов.

Система упражнений с большими и малыми мячами составляет своеобразную школу мяча. Очень важно, чтобы этой школой овладел каждый ученик. Движения с мячом рекомендуется выполнять примерно в равном соотношении для обеих рук и ног.

Новизна данной программы заключается в сохранении народных традиций при использовании несложного инвентаря и оборудования, воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству у молодежи.

Уровень Программы

Уровень программы- «стартовый , базовый».

Адресат программы

Программа рассчитана на детей в возрасте 10 - 17 лет, желающих заниматься и имеющие медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям.

1.2.Объем программы

Объем программы «Ланта» - программа рассчитана на 3 года (432 часа) на 108 недель : на 1 год (144часа) 36 недель 2 раза по 2 часа в неделю, на 2 год (144часа)

36 недель 2 раза по 2 часа в неделю, на 3 год (144 часа) 36 недель 2 раза по 2 часа в неделю.

Режим занятий

Общее количество часов в год - 144 часа, количество часов занятий в неделю - 4 часа (2 занятия по 2 часа), продолжительность занятия - 45 минут, перерыв 10 минут.

Формы обучения: очная в учреждении; заочная (во время карантина занятия по программе проводятся с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий. Для этого используются такие платформы: Zoom, vk.com.) в соответствии с учебным планом и календарным учебным графиком.

Язык обучения- русский

Формы проведения занятий - групповые. Группы формируются по возрастному принципу (10-17 лет). К занятиям допускаются обучающиеся, желающие заниматься, независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности и не имеющие медицинских противопоказаний.

Традиционная.

Особенности организации образовательного процесса - форма реализации программы традиционная, работа учебных групп организована на базах общеобразовательных школ. Состав группы: минимальное количество - 10 человек, максимальное - 15 человек. Группы могут быть сформированы как из обучающихся одного возраста, так и разных возрастных категорий.

1.3. Цель программы

Цель программы: формирование и развитие физических способностей и навыков учащихся, формирование моральных и волевых качеств через занятия русской лаптой в доступной для них форме, без спортивного совершенствования.

1.4. Задачи программы

Стартового уровня

обучающие:

- обучение психологическим знаниям и умениям, позволяющим подросткам лучше понимать себя;
- обучение методикам проведения некоторых досуговых форм;
- знакомство с основными правилами игры в русскую лапту;
- обучение технике и тактике игры, правилам игры;
- обучение элементам специализации по игровым функциям (защитники, нападающие);
- применение полученных знаний в игровой деятельности;
- научить организовывать и проводить школьные соревнования по русской лапте.

воспитательные:

- воспитание активной гражданской позиции, равнодушного отношения к жизни;
- воспитание толерантных качеств личности, милосердия, доброты, отзывчивости;
- формирование потребности в ведении здорового образа жизни, сохранении и укреплении здоровья;
- содействие осознанию личной ответственности за происходящее в семье, школе, городе, стране; воспитание активной гражданской позиции;
- воспитание потребности в добровольческой деятельности, формирование отношения к социальному служению как к норме жизни;
- создавать комфортную обстановку на занятиях, а также атмосферу доброжелательности и сотрудничества;
- развивать активную деятельность;
- формировать общественную активность, реализацию в социуме.

развивающие:

- формирование первичных организаторских умений и навыков;
- развитие коммуникативных качеств, умения работать в команде;
- развитие уверенности в себе;
- дальнейшее формирование организаторских умений и навыков, развитие лидерских качеств;
- расширение опыта общения, развитие навыков взаимодействия с людьми различных социальных категорий;
- развитие рефлексивных умений, навыков самоанализа и самооценки своей деятельности.

Базового уровня

обучающие:

- приобретение физкультурных знаний, необходимых для организованных и самостоятельных занятий при игре в «Лапту», освоение правил, знаний, умений и навыков, необходимых для обеспечения безопасности во время самостоятельных игр;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку;
- взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

воспитательные:

- содействие становлению и развитию потребности в отношении к собственному здоровью и здоровью окружающих как к ценности; положительных черт характера, таких как дисциплинированное поведение, коллективизм, честность, отзывчивость, смелость, настойчивость в достижении цели;
- воспитание координационных способностей; становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

развивающие:

- развивать физические способности (силовые, скоростные, скоростно-силовые, координационные, выносливость, гибкость);
- повысить техническую и тактическую подготовленности в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры.

1.5. Содержание программы

1 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ.(4 ч.)

Теория: Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся русской лаптой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

2. Теоретическая подготовка.(6 ч.)

Теория:1.Физическая культура и спорт в России. Задачи физической культуры и спорта, их оздоровительное и воспитательное значение. Из истории развития русской лапты.

2.Сведения о строении и функциях организма человека. Костная и мышечная системы, связочный аппарат, сердечно-сосудистая и дыхательная системы человека.

3.Влияние физических упражнений на организм человека. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы, работоспособность мышц и подвижность суставов, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

4.Понятие о травмах и их предупреждении. Первая помощь при ушибах, растяжении связок.

5.Правила игры в русскую лапту. Состав команды. Расстановка и переход игроков. Костюм игроков. Начало игры и подача. Перемена подачи. Удары по мячу. Выход мяча из игры. Счет и результат игры. Права и обязанности игроков. Состав команды, замена игроков. Упрощенные правила игры. Судейская терминология.

3. Общая физическая подготовка(48 ч.)

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Перекаты, кувырки, стойки.

Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки по двое», «Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

4. Специальная физическая подготовка(42 ч.)

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; имитация нападающего удара, упражнения с набивными мечами. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.).

Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель).

Упражнения по формированию тактических приемов игры: выработка умений принятия правильного решения в различных играх; умений наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия; умения

взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.
Упражнения на гибкость и расслабление.

Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты, «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

5. Техническая и тактическая подготовка(28 ч.)

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: Формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча:

В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;

В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;

В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10 м;

то же на расстоянии 15-20 м;

Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;

Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость.

Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях;

Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой;

То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу;

Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2 м;

То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

В парах на расстоянии 18-20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния;

Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются;

Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной).

6. Контрольные игры и соревнования(10 ч.)

Теория: Разъяснение соревновательных условий; определение каждому учащемуся игровой функции в команде. и с учетом этого индивидуализация видов подготовки

Практика: Участие в школьных и в товарищеских играх.

7. Контрольно-переводные испытания(6ч.)

Теория: Анализ физического развития занимающихся. Учет полученных результатов для индивидуализации подготовки на следующем этапе обучения.

Практика: Сдача контрольно-переводных нормативов.

Содержание учебного плана 2 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Теоретическая подготовка(6 ч.)

Теория: Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся русской лаптой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Правила игры в русскую лапту. Судейская терминология.

Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в русскую лапту в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в русскую лапту в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Развитие русской лапты в России.

Практика: Оздоровительная и прикладная направленность русской лапты.

2. Общая физическая подготовка(26 ч.)

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Перекаты, кувырки, стойки.

Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки по двое», «Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

3. Специальная физическая подготовка(56 ч.)

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; имитация нападающего удара, упражнения с набивными мечами. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.).

Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель).

Упражнения по формированию тактических приемов игры: выработка умений принятия правильного решения в различных играх; умений наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия; умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Упражнения на гибкость и расслабление.

Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты, «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием», «Борьба квартетов»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

4. Техническая подготовка(32 ч.)

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: Техника и тактика нападения

Формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча:

- В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;
- В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;
- В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10 м;
- то же на расстоянии 15-20 м;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость.

Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

- Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях;
- Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой
- То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу;
- Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2 м;
- То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.

Техника и тактика защиты

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

- В парах на расстоянии 18-20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния;
- Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются;
- Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной).

5. Интегральная подготовка(10 ч.)

Теория: Интегральная подготовка, как система тренировочных воздействий, призванная максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в лапту.

Практика: Упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Учебные игры (см. Приложение 3).

6. Контрольные игры и соревнования(10 ч.)

Теория: Анализ игровых ситуаций. Педагогическая поддержка.

Практика: Участие в школьных, муниципальных и районных соревнованиях, в товарищеских играх.

7. Контрольно-переводные испытания(4 ч.)

Теория: Анализ результатов. Рекомендации.

Практика: Сдача контрольно-переводных нормативов.

Содержание учебного плана 3 года обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Теоретическая подготовка(6 ч.)

Теория: Правила техники безопасности; правила поведения на занятии; контроль уровня физической подготовки. Гигиенические требования к местам физкультурно-спортивных занятий. Общие гигиенические требования к занимающимся русской лаптой. Общий режим дня. Гигиенические требования к инвентарю, спортивной одежде и обуви.

Правила игры в русскую лапту. Судейская терминология.

Места занятий и инвентарь. Площадка для игры в русскую лапту в спортивном зале, на открытом воздухе. Оборудование и инвентарь для игры в русскую лапту в спортивном зале и на открытом воздухе. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий в закрытом зале и на открытой площадке.

Развитие русской лапты в России.

Практика: Оздоровительная и прикладная направленность русской лапты.

8. Общая физическая подготовка(26 ч.)

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: Акробатические упражнения: упражнения без предметов, упражнения для мышц рук и плечевого пояса, упражнения для мышц ног и таза. Упражнения с предметами: со скакалками и мячами. Перекаты, кувырки, стойки.

Легкоатлетические упражнения: упражнения для развития скорости: гладкий бег, комбинированный бег со сменой скорости и направлений, кроссовый бег, общеразвивающие упражнения. Прыжковые упражнения: прыжки в длину с места, прыжки с места и с разбега с доставанием предметов, прыжки через препятствия.

Подвижные игры: эстафеты с элементами русской лапты, игры «Перебежки по двое», «Один на один», «Передал – садись», «Чей отскок дальше», «Падающая палка».

9. Специальная физическая подготовка(56 ч.)

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: Специальные подготовительные физические упражнения: прыжковые упражнения; имитация нападающего удара, упражнения с набивными мечами. Темповая переменная работа; повторные упражнения (бег, серийные прыжки «в глубину», со скакалкой и др.).

Упражнения по овладению техникой игры: перемещения, подачи, прием и передачи, нападающие удары. Упражнения сопряженного характера (передачи, метания тяжелого мяча, броском в цель).

Упражнения по формированию тактических приемов игры: выработка умений принятия правильного решения в различных играх; умений наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия; умения взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над противником.

Упражнения на гибкость и расслабление.

Специальные подготовительные игры: эстафеты с элементами русской лапты, «Парная лапта», «Двое на двое», «Трое на трое», «Лапта с выбыванием», «Борьба квартетов»; эстафеты с ловлей и передачей мяча.

10. Техническая подготовка(32 ч.)

Теория: Техника выполнения упражнений, техника безопасности при выполнении упражнений, правила игр, учет физических и возрастных особенностей занимающихся при подборе упражнений.

Практика: Техника и тактика нападения

Формирование навыков ловли мяча одной и двумя руками в сочетании с выполнением передачи мяча:

- В парах: на расстоянии 8-10 м друг от друга. Один игрок набрасывает мяч по средней или высокой траектории на голову партнеру, другой, смещаясь на мяч, ловит его и выполняет набрасывание в обратном направлении;
- В парах: первый бросает мяч с достаточной силой из-за плеча, другой ловит и выполняет бросок в обратном направлении, поочередно направляя мяч выше головы, в грудь и в ноги;
- В парах: ловля мяча одной рукой поочередно правой и левой. Какой рукой игрок поймал мяч, той и делает передачу. Расстояние 8-10 м;
- то же на расстоянии 15-20 м;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передачи на месте со сменой мест. После передачи обучающиеся могут перемещаться в конец своей колонны, в конец встречной колонны, обегать встречную колонну и возвращаться в конец своей колонны;
- Построение во встречных колоннах по 4-6 человек. Передача на месте на быстроту, сочетать передачи с перемещениями на скорость.

Обучение ударам битой по мячу способом «сбоку»:

- Имитация удара способом «сбоку» в медленном темпе, производя имитацию ударов на низком, среднем и высоком уровнях;
- Удары по мячу способом «сбоку» плоской битой
- То же, только круглой битой по подвешенному на высоту 1-1,5 м мячу;
- Удары по мячу способом сбоку, подброшенному партнером на высоту 1,5 – 2 м;
- То же, только задавая достаточно высокую траекторию полету мяча, среднюю траекторию и низкую.

Техника и тактика защиты

Обучение индивидуальным тактическим действиям в защите:

- В парах на расстоянии 18-20 м. Один партнер с мячом располагается спиной к игроку. По сигналу игрок без мяча бежит к партнеру или от него. По второму сигналу стоящий спиной разворачивается и выполняет точную передачу партнеру. Игрок, поймавший мяч, по сигналу выполняет аналогичное задание. Способы передачи постоянно меняются в зависимости от расстояния;
- Построение в колонну по одному. На расстоянии 15 м находится игрок. Направляющий в колонне выполняет передачу игроку и бежит к нему навстречу. Игрок возвращает мяч направляющему, который убегает в конец колонны. Потом следующий из колонны выбегает и т. д. Способы передачи в зависимости от ситуации меняются;
- Построения в кругах по 5-7 человек, у всех в руках мячи. В центре круга один игрок. По сигналу игроки с мячами по очереди бросают в центр круга мячи. Игрок, стоящий в центре круга, поворачивается к бросающему мяч и старается поймать его любым способом (двумя руками или одной).

11.Интегральная подготовка(10 ч.)

Теория: Интегральная подготовка, как система тренировочных воздействий, призванная максимально использовать тренировочные эффекты технической, тактической, физической и других видов подготовки в соревновательной деятельности игроков в лапту.

Практика: Упражнения, при помощи которых в единстве решаются вопросы физической и технической подготовок; технической и тактической подготовок; переключения в выполнение технических приемов и тактических действий. Учебные игры (см. Приложение 3).

12.Контрольные игры и соревнования(10 ч.)

Теория: Анализ игровых ситуаций. Педагогическая поддержка.

Практика: Участие в школьных, муниципальных и районных соревнованиях, в товарищеских играх.

13.Контрольно-переводные испытания(4 ч.)

Теория: Анализ результатов. Рекомендации.

Практика: Сдача контрольно-переводных нормативов.

1.6. Планируемые результаты

Стартового уровня:

Предметные результаты:

- учащиеся познакомятся с историей возникновения русской лапты;
- учащиеся познакомятся с правилами игры в русскую лапту,
- учащиеся овладеют различными приемами владения мячом.
- применять тактические и стратегические приемы организации игры в русскую лапту;
- применять во время игры в русскую лапту все основные технические элементы (технику перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу);
- применять в игре индивидуальные навыки, и принимать участие в групповых и командных тактических действиях в нападении и защите;
- организовывать и судить школьные соревнования.

Метапредметные результаты:

- выбирать способы деятельности в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- адекватно оценивать правильность или ошибочность выполнения учебной задачи, её объективную трудность и собственные возможности её решения;
- определять последовательность промежуточных целей и соответствующих им действий с учётом конечного результата;
- осуществлять констатирующий и прогнозирующий контроль по результату и по способу действия;
- выделять и формулировать то, что усвоено и что нужно усвоить, определять качество и уровень усвоения;

- организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками: определять цели, распределять функции и роли участников;
- работать в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе соблюдения правил спортивных игр;
- координировать и принимать различные позиции во взаимодействии;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
- работать с информацией;
- применять правила и пользоваться инструкциями;
- использовать знаки, символы, схемы;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить логические рассуждения, умозаключения (индуктивные, дедуктивные и по аналогии) и выводы.

Личностные результаты:

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию;
- способности к эмоциональному восприятию физических объектов, задач, решений, рассуждений;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками в игровой деятельности;
- *критичность мышления, умение распознавать логически некорректные высказывания.*

Базового уровня:

Личностные результаты:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты :

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- подавать строевые команды, вести подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять акробатические и гимнастические комбинации на необходимом техничном уровне, характеризовать признаки техничного исполнения;
- выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой

и соревновательной деятельности;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Основные требования к уровню подготовленности обучающихся по окончании освоения программы

Должны иметь представления:

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности человека;
- о способах изменения направления и скорости передвижения;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о правилах составления комплексов ОРУ;
- о правилах поведения на занятиях внеурочной деятельности;
- о правилах подготовки мест для самостоятельных физкультурно-оздоровительных занятий.

Уметь:

- выполнять комплексы ОРУ;
- выполнять упражнения и технические действия из подвижных и народных игр, самостоятельно проводить игру;
- выполнять передвижения в ходьбе, беге, прыжках разными способами;
- играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метаниями; : держание, передачи на расстояние до 5м, ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных и народных игр.

Ожидаемый результат

- Укрепление здоровья детей, формирование у них навыков здорового образа жизни.
- Обобщение и углубление знаний об истории, культуре народных игр.
- Развитие умений работать в коллективе.
- Формирование у детей уверенности в своих силах.
- Умение применять игры самостоятельно.

2.Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный график

Календарный учебный график на 2024-2025 учебный год

Таблица 1

№ п/п	Год обучения , уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2024г.-2025г.	01.09.2024г.	25.05.2025г.	36	72	4	2 раза по 2 часа		01.09.2024г.- 25.05.2025г.

на 2025-2026 учебный год

Таблица 2

№ п/п	Год обучения , уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2025г.-2026г.	01.09.2025г.	25.05.2026г.	36	72	4	2 раза по 2 часа		01.09.2025г.- 25.05.2026г.

на 2026-2027 учебный год

Таблица 3

№ п/п	Год обучения , уровень	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Нерабочие праздничные дни	Сроки проведения промежуточной аттестации
1	2026г.-2027г.	01.06.2026г.	25.05.2027г.	36	72	144	2 раза по 2 часа		01.09.2026г.- 25.05.2027г.

2.2. Учебный план

Учебный план стартового уровня (1 года обучения)

Таблица 4

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж ТБ	4	2	2	Беседа, опрос
2	Теоретическая подготовка	6	6	-	Беседа, опрос
3	Общая физическая подготовка (ОФП):	48	18	30	Собеседование, сдача нормативов ОФП
4	Специальная физическая подготовка (СФП):	42	6	36	Соревнования, индивидуальные и групповые действия
5	Техническая и тактическая подготовка (ТПП)	28	4	24	Соревнования, индивидуальные и групповые действия
6	Контрольные игры и соревнования	10	2	8	Свободная игра, соревнования, индивидуальные и групповые действия
7	Итоговое занятие. Контрольные испытания	6	2	4	Тестирование Соревнования
Итого:		144	40	104	

Учебный план базового уровня (2-го года обучения)

Таблица 5

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Теоретическая подготовка	6	4	2	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП):	26	10	16	Собеседование, сдача нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка (СФП):	56	8	48	Соревнования, индивидуальные и групповые действия
4	Техническая и тактическая подготовка (ТТП):	32	10	22	Соревнования, индивидуальные и групповые действия
5	Интегральная подготовка.	10	2	8	Свободная игра, соревнования, индивидуальные и групповые действия
6	Контрольные игры и соревнования	10	2	8	Свободная игра, игра на счет, соревнования, индивидуальные и групповые действия
7	Итоговое занятие. Контрольные испытания	4	2	2	Тестирование Соревнования
Итого:		144	38	106	

Учебный план базового уровня (3-го года обучения)

Таблица 6

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие. Инструктаж ТБ. Теоретическая подготовка	6	4	2	Беседа, опрос
2	Общая физическая подготовка (ОФП):	26	10	16	Собеседование, сдача нормативов ОФП
3	Специальная физическая подготовка (СФП):	56	8	48	Соревнования, индивидуальные и групповые действия
4	Техническая и тактическая подготовка (ТТП):	32	10	22	Соревнования, индивидуальные и групповые действия

5	Интегральная подготовка.	10	2	8	Свободная игра, соревнования, индивидуальные и групповые действия
6	Контрольные игры и соревнования	10	2	8	Свободная игра, игра на счет, соревнования, индивидуальные и групповые действия
7	Итоговое занятие. Контрольные испытания	4	2	2	Тестирование Соревнования
Итого:		144	38	106	

2.3. Оценочные материалы

В течение учебного года в объединении с целью проверки качества знаний, умений и навыков, эффективности обучения проводятся три вида контроля:

Таблица 7

Вид контроля	Время проведения	Цель проведения	Формы контроля
Входной	В начале обучения	Определение уровня развития детей, их творческих способностей и физических возможностей	Собеседование, сдача нормативов ОФП викторины; конкурсы; ролевые игры; выполнение заданий соревновательного характера
Промежуточный	По окончании изучения темы или раздела программы	Определение степени усвоения учащимися учебного материала	Беседа, конкурс, соревнование, практическая работа, зачет, опрос
Итоговый	В конце курса обучения	Определение изменения уровня развития учащихся, их творческих способностей и физических возможностей, определение результатов обучения	Беседа, опрос, сдача нормативов ОФП, конкурс, соревнование, контрольное занятие, самоанализ

Уровень теоретической подготовки определяется через зачетные теоретические занятия по разделам программы в форме беседы и заданий.

Уровень практической подготовки определяется с помощью контрольно-практических заданий, сдачи спортивных нормативов, во время зачетных учебно-тренировочных занятий, работы обучающихся в качестве помощников руководителей, участия в соревнованиях различного уровня, творческих конкурсах, во время зачетных учебно-тренировочных.

Уровень социально-психологической, морально-волевой подготовки и воспитанности отслеживается через беседу и наблюдения педагога.

Наиболее качественные показатели дает оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ); и другие многодневные мероприятия.

2.4. Формы аттестации

Опрос, собеседование, практическая работа, викторина, практический показ, зачет.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости, материал тестирования, анкетирования, фото, отзывы детей и родителей, аналитическая справка, аудиозапись, видеозапись, методическая разработка.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: открытое занятие, соревнование, отчет итоговый.

2.5. Методическое обеспечение

Основными принципами, на которых строится программа, являются: наглядность; практичность, потому что теоретические знания подкрепляются выполнением практических заданий; последовательность, программа в своем содержании позволяет вести обучение от простого к сложному; соответствие возрастным возможностям обучающихся; доступность, которая определяется оптимальным количеством изучаемых понятий, терминов.

Для реализации интересов и способностей детей, более полного развития их природных задатков, на занятиях применяются элементы современных

педагогических технологий: здоровьесберегающие технологии, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно-ориентированного и дифференцированного подхода к обучающимся, игровой деятельности, технологии сотрудничества.

Таблица 8

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактические и методические материалы
1.	Теоретическая подготовка	Фото и видео материалы, мультимедийный комплект
2.	Общая физическая подготовка	Фото и видео материалы, мультимедийный комплект. Спортивный инвентарь
3.	Специальная физическая подготовка	Фото и видео материалы, мультимедийный комплект. Спортивный инвентарь
4.	Техническая подготовка	Спортивный инвентарь.

2.6. Условия реализации программы

Условиями реализации программы являются: наличие спортивного зала для организации занятий, технических средств, обеспечение наполняемости группы в соответствии с программой.

Для обеспечения процесса обучения по данной программе необходимо следующее материально-техническое обеспечение:

Средства, необходимые для реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Сведение о помещении : спортивный зал, спортивная площадка.

Сведение о наличии подсобных помещений : кладовая , раздевалка.

Оборудование спортивного зала: мультимедийный экран , ноутбук.

Игра в лапту не требует сложного инвентаря и оборудования. Для нее достаточно иметь один мяч и лапту (биту). Однако для обучения в условиях школы и проведения соревнований в зале или на улице необходимы:

набор мячей для каждого занимающегося или для пары;
лапта (бита) для каждого занимающегося или для пары, соответствующая их возрасту;
веревки для разметки площадок;
тара (приспособления) для переноски инвентаря;
флажки для установки на площадке и для судей;
накидки для отличия команд (1-2 комплекта по 7-8 штук);
информационное табло;
планшет для судьи-секретаря и карандаши.
Весь инвентарь для лапты можно изготовить своими силами, в том числе и мячи для тренировок.

На занятиях используются мячи теннисные, резиновые, поролоновые, хоккейные и мячи для метания (150-250 г.).

Информационное обеспечение

Иллюстрированная литература по направлению.

Подборки иллюстраций, открыток, рисунков по темам программы.

Видеоматериалы по спортивным играм.

Перечень Интернет-источников: аудио, видео

<http://zdd.1september.ru/> - газета «Здоровье детей».

<https://infourok.ru>

<http://sportrules.boom.ru/> - правила различных спортивных игр.

Кадровое обеспечение

Учебные занятия проводят педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое образование и опыт работы с учащимися.

3. Рабочая программа воспитания

Цель: поэтапное создание в спортивной школе условий для развития свободной, талантливой, физически здоровой личности ребенка, обогащенной знаниями, готовой к созидательной трудовой деятельности и нравственному поведению.

Данная цель является ориентиром на обеспечение позитивной динамики развития личности обучающегося. Она ориентирует тренера-преподавателя на обеспечение позитивной динамики развития личности ребенка и его социализации в обществе. В связи с этим важно сочетание работы педагога и усилий самого ребенка по саморазвитию. Это сотрудничество и партнерские отношения являются важным фактором успеха в достижении цели. Достижению поставленной цели воспитания обучающихся будет способствовать решение основных задач.

Задачи:

- удовлетворить индивидуальные потребности обучающихся в физическом развитии, также в занятиях физической культурой и спортом;
- сформировать культуру здорового и безопасного образа жизни;
- обеспечить духовно-нравственное,гражданско-патриотическое,военно-патриотическое, трудовое воспитание обучающихся;
- создать и обеспечить необходимые условия для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда обучающихся, в также лиц, проявляющих выдающиеся способности;
- социализировать и адаптировать обучающихся в жизни общества; - сформировать общую культуру обучающихся;
- поддержать деятельность детских инициатив,` направленных на социально значимый результат;
- укрепить коллективные ценности;
- организовать работу с семьями обучающихся, их родителями или законными представителями, направленную на совместное принятие решений по проблемам личностного развития обучающихся.

Целевые приоритеты воспитания зависят от возрастных особенностей обучающихся. В воспитании детей целевым приоритетом является создание

благоприятных условий для усвоения обучающимися социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей : с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе обучающегося, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе тренерами-преподавателями и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения обучающегося. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений обучающихся и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу-время, потехе-час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- проявлять миролюбие - не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;

- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду;
- стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми;
- уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям;
- уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят;
- уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Основные направления

Использование принципа воспитывающего обучения облегчает решение сложных воспитательных задач. Реализация этого принципа проводится по следующим направлениям:

-воспитание в процессе тренировочных занятий;

-создание благоприятной обстановки, положительно влияющей на воспитательный процесс (место проведения занятий, спортивный инвентарь, одежда, личные качества и поведение тренера и т.п.);

-сочетание воспитательного воздействия в процессе тренировки с планом воспитательных мероприятий, проводимых в группе и с занимающимися своей спортивной школы.

Эффект воспитательного воздействия снижается из-за отсутствия единых педагогических требований, единой системы планирования воспитательной работы, контроля за воспитательной работой, из-за отсутствия индивидуальных

характеристик юных спортсменов и систематического учета воспитательного эффекта.

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях — это все есть воспитательная работа. Тем не менее эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсменов. Воспитательная работа всегда носит конкретный характер.

Форма воспитательной работы - это способ организации и выражения содержания воспитательного процесса.

Индивидуальная форма: беседа, диалог, консультация, обмен мнениями, оказание индивидуальной помощи в конкретной работе, совместный поиск решения проблем.

Групповые формы работы: создание творческих групп.

Коллективные формы: коллективные творческие дела, конкурсы, спортивные мероприятия.

При выборе форм воспитания необходимо учитывать их развивающий потенциал, принципы организации воспитательной среды в спорте, конкретные воспитательные задачи, интересы и потребности воспитанников, методические особенности, оригинальность, возможности тренера и родителей.

Формирование спортивной культуры на основе этих форм и методов предоставит возможности для приоритетного освоения этических, нравственных, духовных и здоровьесформирующих ценностей спортивной культуры. Спорт всегда являлся мощным социальным феноменом и средством успешной социализации.

Планируемые результаты

Содержание воспитания и его организационные формы разрабатываются на основе принципов, позволяющих воспитать социально активную, образованную, нравственно и физически здоровую личность.

Результаты и эффективность воспитания определяются готовностью ребенка к сознательной активности и самостоятельной творческой деятельности, позволяющей ему ставить и решать задачи, не имеющие на основе усвоенных и воспроизведенных ребенком культурных ценностей и социального опыта. Воспитываясь в творчестве, ребенок убеждается в том, что только творческий труд становится любимым.

В соответствии с поставленными целями и задачами воспитания по окончании данного этапа у ребёнка должно произойти:

- формирование познавательного потенциала личности обучающегося (освоение образовательной программы, развитие мышления, познавательная активность);
- формирование нравственного потенциала личности обучающегося (нравственная направленность личности, отношение ребенка к Родине, обществу, семье, школе, себе, природе, труду);
- формирование коммуникативного потенциала личности обучающегося (коммуникабельность, коммуникативная культура, знание правил этикета);
- формирование физического потенциала личности (состояние здоровья, развитость физических качеств).

Основной составляющей воспитательной работы является участие детей во всех по возможности общешкольных мероприятиях и соревнованиях согласно годовому плану работы школы. Это будет способствовать:

- повышению уровня общительности каждого в отдельности;
- развитию личных качеств обучающихся, направленных на благо коллектива;
- формированию чувства коллективизма и гуманизма обучающегося.

Способы проверки ожидаемых результатов

Основными направлениями анализа воспитательного процесса являются: результаты воспитания, социализации и саморазвития обучающихся.

Критерием, на основе которого осуществляется данный анализ, является динамика личностного развития обучающихся группы. Осуществляется анализ тренером-преподавателем совместно с заместителем директора по учебно-воспитательной работе с последующим обсуждением его результатов на заседании методических объединения или педагогическом совете.

Способом получения информации о результатах воспитания, социализации и саморазвития обучающихся является педагогическое наблюдение. Внимание сосредотачивается на следующих вопросах: какие прежде существовавшие проблемы личностного развития обучающихся удалось решить за минувший учебный год; какие проблемы решить не удалось и почему; какие новые проблемы появились, над чем далее предстоит работать педагогическому коллективу.

Работа с коллективом обучающихся

Тема развития личности в современных условиях актуальна для дополнительного образования детей. Развитие личности является приоритетным направлением работы. Целью является создание условий для самореализации личности, достижения успехов в том или ином виде спорта.

Формирование личности обучающихся группы происходит в процессе активной деятельности в учебно-тренировочном, воспитательном, развивающем процессе через взаимодействие друг с другом, командой и социумом. Именно в спорте наиболее ярко проявляются такие важные для современного общества ценности, как равенство шансов на успех, достижение успеха, стремление быть первым, победить не только соперника, но и самого себя. Это означает, что достижение успеха зависит, прежде всего, от личных, индивидуальных качеств: честолюбия, инициативы, трудолюбия, терпения, воли.

Физическая культура и спорт играют важную роль в формировании личности. Многие социальные ситуации проигрываются в спортивной деятельности, что позволяет юному спортсмену зарабатывать для себя жизненный опыт, выстраивать особую систему ценностей и установок. Придя в спортивную школу, юный спортсмен попадает в новую социальную сферу: тренеры, судьи, спортивный коллектив. И ребенок начинает осваивать новые социальные роли.

Ценностный потенциал спорта позволяет решать ряд воспитательных задач. Спорт – это школа воспитания мужества, характера, воли. Спортивная деятельность позволяет юному спортсмену стойко переносить трудности, нередко возникающие у ребенка в школе, в семье, в других жизненных ситуациях.

Личностное развитие детей – одна из основных задач. Высокий профессионализм тренера-преподавателя способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Воспитательной работе уделяется огромное внимание, так как наши учащиеся – это будущее нашей страны.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время.

Воспитательная работа на занятиях: развитие качеств личности, таких как целеустремленность, дисциплинированность, волевая саморегуляция, трудолюбие, настойчивость, правдивость, честность, самокритичность, требовательность к себе, общительность, отзывчивость, дружелюбие, чувство собственного достоинства; развитие коммуникативных качеств: эмпатия, сочувствие, сопереживание, умение выстраивать конструктивные отношения; оптимизация межличностных отношений; сплочение команды; развитие приемов и способов самопознания.

- самонаблюдения (фиксация самочувствия, настроения, активности, желания тренироваться);
- самоанализа (определение ошибок, выявление причины, постановка корректирующей цели).

На протяжении всего периода спортивной подготовки тренер формирует у занимающихся прежде всего патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Основные воспитательные мероприятия: торжественный прием вновь поступивших в школу; просмотр соревнований и их обсуждение; регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся; проведение тематических праздников; встречи с выпускниками школы, а так же с ведущими спортсменами области; тематические беседы. Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Здесь необходимо серьезное внимание обратить на этику спортивной борьбы. Перед соревнованиями необходимо настраивать не только на достижение победы, но и на проявление морально-волевых качеств.

Работа с родителями

Задачи работы с родителями:

- формирование условий для сотрудничества тренеров и родителей на всех этапах воспитательного процесса: целеполагания, отбора содержания, форм, средств воспитания, их реализации, анализа и оценки результатов;
- повышение воспитательной функции семьи через консультации для родителей по вопросам обучения и воспитания воспитанника;
- создание системы психолого-педагогической помощи обучающимся и их родителям;
- активизация роли родителей в образовательном процессе.

Формы работы с родителями:

- индивидуальные консультации, беседы, посещение семей;

- диагностическая деятельность;
- родительские собрания;
- совместные творческие дела и праздники.

Взаимодействие с родителями – одно из важнейших направлений. Взаимодействие позволяет тренеру-преподавателю полнее раскрыть способности детей, шире использовать их творческий потенциал, объединить воспитательные усилия на целевой интегрированной основе. Взаимодействие с семьей, детскими и юношескими общественными организациями – одно из направлений работы по созданию единого воспитательного пространства с целью воспитания активной, творческой личности. Воспитательная система в детско-юношеской спортивной школе имеет большие возможности в содействии всестороннему развитию личности ребенка, поскольку эта система обладает такими свойствами как открытость, вариативность, гибкость, доступность, динамичность, постоянное развитие, психологическая комфортность. Одна из задач деятельности – это установление партнерских отношений с родителями ради успешности конкретного ребенка.

Кроме традиционных мероприятий – лекций, бесед, консультаций, посещения учебных занятий предполагается проведение совместных мероприятий: праздников, встреч, экскурсий, походов, а также мероприятий, направленных на наиболее полное выяснение и удовлетворение запросов родителей и детей на повышение уровня педагогической культуры.

Основным направлением работы с семьей являются: психолого-педагогическое просвещение родителей, включение родителей в различные виды деятельности, осуществляемые в спортивной школе.

Регулярное проведение родительских собраний. Примерная тематика родительских собраний:

-организационное родительское собрание (знакомство со школой, её традициями, местом занятий; требования и правила посещения спортивной школы, требования к учебно-тренировочному процессу);

-здоровый образ жизни – гигиена спортивной деятельности: диета и питание, профилактика заболеваний, режим дня спортсмена, сон и отдых:

-адаптация к спортивному режиму жизни. Роль семьи в воспитании здорового ребенка:

- о способностях к избранному виду спорта;
- профилактика травм опорно-двигательного аппарата;
- итоговое родительское собрание.

Регулярное проведение индивидуальных бесед с родителями, оказание консультативной помощи (по вопросам воспитания, учебно-тренировочному процессу).

Регулярное приглашение родителей на просмотр соревнований, учебно-тренировочных занятий, открытых занятий. Родители также могут привлекаться к судейству соревнований.

Работа с родителями внутри группы переносится на уровень создания единого воспитательного пространства. Это проявляется в установлении как опосредованных, так и непосредственных контактов. Именно родители могут сыграть активную роль, как в создании общественной поддержки, финансовой поддержки образовательно-воспитательной деятельности. А самое главное то, что именно родители заинтересованы в качественном образовании детей, готовы принимать активное участие в деле обучения и воспитания.

4. Календарный план воспитательной работы

Таблица 9

№ п/п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Срок и место проведения	Ответственный

1	«Дни открытых дверей» - работа отделений по привлечению детей в спортивную школу	Презентация, мастер-класс.	Сентябрь	Тренер-преподаватель
2	Проведение мероприятия в рамках «Спорт против наркотиков!»	Беседа, просмотр видеофильма	октябрь	Тренер-преподаватель
3	Размещение на сайте спортивной информации о школе и достижениях занимающихся	Коллективное обсуждение	В течение года	Тренер-преподаватель
4	«В здоровом теле – здоровый дух!»	Профилактическая беседа	Январь	Тренер-преподаватель
5	Индивидуальная работа с родителями	Беседы	В течение года	Тренер-преподаватель
6	«Мы разные, но мы вместе»	Беседа о взаимоотношениях в команде.	март	Тренер-преподаватель
7	Дорога в спортивную школу и домой	Беседа по ПДД	апрель	Тренер-преподаватель
8	«Умеешь ли ты решить свои проблемы»	Беседа	май	Тренер-преподаватель
9	Обсуждение итогов года	Коллективное обсуждение	май	Тренер-преподаватель

5. Список литературы

Список литературы для преподавателя

1. Аникеева, Н.П. Воспитание игрой: Книга для учителя. - М.: Просвещение, 1987. - 144.
2. Афанасьев, С.П. Что делать с детьми в загородном лагере. - Кострома: ИМЦ "Вариант", 1993 - 224 с.
3. Букатов, В.М., Ершова, А.П. Я иду на урок: Хрестоматия игровых приемов обучения: Книга для учителя. - М.: Издательство "Первое сентября", 2000. - 222 с.
4. Валиахметов, Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа для педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.

5. Валиахметов, Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2003.
6. *Готовцев, Е. В.* Национальные виды спорта и игры. Лапта : учебное пособие для вузов / Е. В. Готовцев, Г. Н. Германов, И. В. Машошина. — 2-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2024. — 402 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-06425-4. — Текст : электронный // Образовательная платформа Юрайт [сайт]. — URL: <https://urait.ru/bcode/539658> (дата обращения: 11.07.2024)
- Жуковская, Р.И. Воспитание ребенка в игре / Р.И. Жуковская. - М.: АПН РСФСР, 1963. - С. 166-211.
7. Костарев, А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996.
8. Костарев, А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2001.
9. Куприянов, Б.В. Подготовка лидеров к организаторской деятельности средствами ситуационно-ролевой игры // Кострома: КГПУ им. Н.А. Некрасова, 1994. - С. 198.
10. Лутошкин А.Н. Как вести за собой. Старшеклассникам об основах организаторской работы. - М.: Просвещение, 1978. - 208 с.
11. Рогачев. В.В. Педагогические условия включения старшеклассников в социальную деятельность / В.В. Рогачев. - Ярославль, 1994. - 186 с.
12. Фришман, И.И. Выигрывает тот, кто играет! - Н. Новгород: Педагогические технологии, 2001. - 106 с.
13. Шмаков, С.А. Игры учащихся - феномен культуры. - М.: Новая школа, 1994. - 240 с.
- Баландин В.И., Блудов Ю.М., Плахтиенко В.А. Прогнозирование в спорте. - М.: ФиС, 1986.

Список литературы для обучающихся

1. Валиахметов, Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2003.

Дорош, Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.

2.Костарев, А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2001.

3.Костарев, А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996.

4. Костарев, А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2001.

5. Фришман, И.И. Выигрывает тот, кто играет! - Н. Новгород: Педагогические технологии, 2001. - 106 с.

Список литературы для родителей

1. Валиахметов, Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. и др. Народная игра лапта. - Уфа: ГУП РБ "Уфимский полиграфкомбинат", 2003.

2.Дорош, Д.Х. Мини-лапта. Правила соревнований. -М.:КННВС России, Федерация лапты России, 2008. -20 с.

3.Костарев, А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2001.

4. Костарев, А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 1996.

5. Костарев, А.Ю. Программа курса "Русская лапта". - Уфа: Изд-во БГПУ, 2001.

6.Фришман, И.И. Выигрывает тот, кто играет! - Н. Новгород: Педагогические технологии, 2001. - 106 с.

Использованные Интернет-ресурсы

<https://urait.ru/bcode/438934>

<http://www.minsport.gov.ru/>

<http://www.ruslapta.ru/>

<http://www.lib.sportedu.ru/>

<http://www.fizkulturaisport.ru/>

<http://zdd.1september.ru/>

<http://www.karina-kazak.narod.ru/physiol/lectures/lec1/content.html>

http://window.edu.ru/resource/146/53146/files/school_phis1.pdf

https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/podborka_dlia_doshkol_nikov_ighry_s_eliemi_entami_sportivnykh_ighr

<http://www.fismag.ru/>

<http://www.olimpizm.ru/>

6. Приложения

Приложение 1

Календарно-тематическое планирование 1 года обучения

Таблица 10

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма/ти п занятия	Место проведения
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по Русской лапте. История возникновения. П/и “Смена сторон”	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
2	Беговые упражнения. П/и “Смена сторон”. Ознакомление с элементами игры.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
3	Скоростные упражнения. Эстафетный бег. Метание мяча (техника).	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
4	Прыжковые упражнения. Упражнения с мячом на ловкость. П/и “Пятнашки”	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
5	Беговые упражнения. Метание на дальность. П/и “Попади в мяч”	2	Теория	Спортивный зал, спортивная площадка
6	Челночный бег 3х5м. “Круговая эстафета”. Метание малого мяча на заданное расстояние. П/и “Попади в мяч”	2	Теория, практика	Спортивная площадка
7	Метание мяча в горизонтальную цель. П/и “Осаль свою пару”	2	Теория, практика	Спортивная площадка
8	Скоростно - силовые упр. Школа мяча П.Ф. Лесгафта. Игровые задания с мячом	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
9	Школа мяча П.Ф. Лесгафта. Подвижная игра “На драку собаку”	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
10	Школа мяча П.Ф. Лесгафта. Подвижная игра “Попади в хвост”	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
11	Упражнения с мячом на ловкость. Элемент лапты “Передача мяча в парах”	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка

12	Передача мяча в парах. П/и “Передал-садись”	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
13	Передача мяча в парах. Метание в вертикальную цель. П/и “Попади в хвост”	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
14	Беговые упр. Передача в парах. П/и “Гонка мячей по кругу”	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
15	Изучение подачи сверху. П/и “Пятнашки с мячом”	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
16	Изучение подачи сверху. П/и “Пятнашки с мячом”	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
17	Прыжковые упражнения. Эстафета с малым мячом	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
18	Бросок набивного мяча (0,5кг) из различных положений. И/з с мячом	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
19	Подача сверху (техника). П/и “Пятнашки с мячом”	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
20	Знакомство с правилами поведения во время игры и техникой безопасности	2	Теория, практика	Спортивный зал
21	Элементы лапты. И/з с мячом. П/и “Даровки”	2	Теория, практика	Спортивный зал
22	Передача мяча в парах (4-5м). П/и “Даровки”	2	Теория, практика	Спортивный зал
23	И/з с мячом на ловкость. Передача мяча с отскоком от стены. П/и “Даровки”	2	Теория, практика	Спортивный зал
24	Беговые упр. с мячом. Подача мяча сверху. П/и “Даровки”	2	Теория, практика	Спортивный зал
25	И/з с бегом. Элементы лапты. П/и “Земляная лапта”	2	Теория, практика	Спортивный зал
26	Подача мяча сбоку (изучение). П/и “Земляная лапта”	2	Теория, практика	Спортивный зал

27	Скоростно-силовые упр. Элементы лапты. П/и “Земляная лапта”	2	Теория, практика	Спортивный зал
28	Беговые упр. с мячом. Передача мяча в парах с отскоком от пола. Русская лапта по упрощенным правилам	2	Теория, практика	Спортивный зал
29	Упр. с мячом на ловкость. Русская лапта по упрощенным правилам	2	Теория, практика	Спортивный зал
30	Набрасывание малого мяча на горизонтальную цель (высота 70см). Русская лапта по упрощенным правилам	2	Теория, практика	Спортивный зал
31	Набрасывание малого мяча на горизонтальную цель (высота 70см). Русская лапта по упрощенным правилам	2	Теория, практика	Спортивный зал
32	Метание малого мяча на дальность. Русская лапта по упрощенным правилам	2	Теория, практика	Спортивный зал
33	Удар по мячу 10 попыток. Русская лапта по упрощенным правилам	2	Теория, практика	Спортивный зал
34	Русская лапта по упрощенным правилам	2	Теория, практика	Спортивный зал
35	Упражнения с мячом на ловкость.	2	Теория, практика	Спортивный зал
36	Беговые упражнения. И/з с малым мячом. П/и “К своим флажкам”	2	Теория, практика	Спортивный зал
37	Упражнения с мячом на ловкость. Беговые упражнения. П/и «Быстро по своим местам»	2	Теория, практика	Спортивный зал
38	Прыжковые упражнения. Упр. с мячом. Передача мяча в парах. П/и “Передал-садись”	2	Теория, практика	Спортивный зал
39	Скоростно-силовые упр. Элементы лапты. П/и “Передал-садись”	2	Теория, практика	Спортивный зал
40	Метание малого мяча на дальность. И/з с мячом. Русская лапта по упрощенным правилам	2	Теория, практика	Спортивный зал

41	Метание малого мяча на дальность. Упр. с малым мячом на ловкость. Русская лапта по упрощенным правилам	2	Теория, практика	Спортивный зал
42	Бег 4 мин. П/и “Бабки”. Русская лапта по упрощенным правилам	2	Теория, практика	Спортивный зал
43	Скоростно-силовые упр. Ловля-передача мяча в парах. Школа мяча П.Ф. Лесгафта. П/и “Передал-садись”	2	Теория, практика	Спортивный зал
44	Метание мяча в горизонтальную цель. Эстафета с мячом. Школа мяча П.Ф. Лесгафта	2	Теория, практика	Спортивный зал
45	Челночный бег. Метание в горизонтальную цель. Русская лапта по упрощенным правилам	2	Теория, практика	Спортивный зал
46	Упр. с мячом на ловкость. Эстафеты с бегом и мячом	2	Теория, практика	Спортивный зал
47	Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам	2	Теория, практика	Спортивный зал
48	Передача мяча в парах. Игра по упрощенным правилам	2	Теория, практика	Спортивный зал
49	Метание набивного мяча. Передача мяча в парах с отскоком от пола. “Лапта в зале”	2	Теория, практика	Спортивный зал
50	И/з с мячом. Набрасывание малого мяча на горизонтальную цель. “Лапта в зале”	2	Теория, практика	Спортивный зал
51	Ловля и передача мяча в парах. “Лапта в зале”	2	Теория, практика	Спортивный зал
52	Метание в вертикальную цель. Подача мяча сверху (техника)	2	Теория, практика	Спортивный зал
53	Беговые упр. Подача мяча сверху. Эстафета с бегом и метание.	2	Теория, практика	Спортивный зал
54	Подача мяча. Челночный бег. Метательная лапта	2	Теория, практика	Спортивная площадка

55	Подача мяча с боку (изучение). Метательная лапта	2	Теория, практика	Спортивная площадка
56	Упр. с мячом на ловкость. Подача мяча. Метательная лапта	2	Теория, практика	Спортивная площадка
57	Беговые упр. “Лапта для двоих”	2	Теория, практика	Спортивная площадка
58	Прыжковые упр. “Лапта для двоих”	2	Теория, практика	Спортивная площадка
59	Упр. на ловкость “Лапта для троих”	2	Теория, практика	Спортивная площадка
60	Бросок в вертикальную цель (2х2м). “Лапта для троих”	2	Теория, практика	Спортивная площадка
61	Бросок в вертикальную цель (2х2м). Русская лапта по упрощенным правилам	2	Теория, практика	Спортивная площадка
62	Бросок в вертикальную цель (результат). Русская лапта по упрощенным правилам	2	Теория, практика	Спортивная площадка
63	Челночный бег 3х10м (результат). И/з с мячом. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивная площадка
64	Бросок малого мяча на дальность. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивная площадка
65	Бросок малого мяча на дальность (результат). Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивная площадка
66	Передача малого мяча в стену на время (30с). Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
67	Передача малого мяча в стену за 30с (результат). Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
68	Учебная игра	2	Практика	Спортивная площадка
69	Кросс по слабо пересеченной местности. П/и “Чиж”	2	Практика	Спортивная площадка
70	Скоростно-силовые упр. “Круговая эстафета”	2	Практика	Спортивная площадка

71	Бег из различных исходных положений. Сдача ОФП.	2	Практика	Спортивная площадка
72	Прыжковые упр. Передача мяча в парах. П/и “Рыбаки”	2	Теория, практика	Спортивная площадка
Итого		144		

2 -го года обучения

Таблица 11

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры по русской лапте. Влияние русских народных игр на укрепление здоровья	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
2	Беговые упр. на скорость. П/и "Чиж"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
3	Скоростной бег из различных положений. П/и "Чиж"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
4	Кросс по слабо пересеченной местности. П/и "Чиж"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
5	Скоростно-силовые упр. "Круговая эстафета"	2	Теория	Спортивный зал, спортивная площадка
6	Прыжковые упр. Передача мяча в парах. П/и "Рыбаки"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
7	Бег по коридору шириной 30 см. Передача мяча в парах. П/и "Чиж"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
8	Бег и различных исходных положений. Передача мяча в парах. П/и "Перестрелка"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
9	Прыжковые упр. Передача мяча в парах с отскоком от пола. П/и "Перестрелка"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
10	Метание мяча (техника). Передача мяча в парах с отскоком от пола. Русская лапта по упрощённым правилам	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
11	Школа мяча П.Ф. Лесгафта. Русская лапта по упрощённым правилам	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
12	Скоростные упр. П/и "Царь города"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
13	Беговые упр. Передача мяча в стену. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
14	Упр. с малым мячом на ловкость. Метание в вертикальную цель. П/и "Вольная лапта"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка

15	Упр. с малым мячом на ловкость. Подача мяча сверху. П/и "Вольная лапта"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
16	Игровые задания с мячом. П/И "Вольная лапта"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
17	Беговые упр. "Встречная эстафета". Русская лапта в зале.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
18	Подача мяча сверху. Русская лапта в зале.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
19	Упр. с малым мячом на ловкость. Набрасывания мал. мяча на горизонт. цель. Учебная игра.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
20	Набрасывание малого мяча на горизонт. цель. Русская лапта в зале.	2	Теория, практика	Спортивный зал
21	Инструктаж по технике безопасности. Русская лапта в зале.	2	Теория, практика	Спортивный зал
22	Набрасывание малого мяча на горизонт. цель. Челночный бег 3 x 10 м. Учебная игра.	2	Теория, практика	Спортивный зал
23	Челночный бег 3x10 м. Подача мяча сверху. Русская лапта в зале.	2	Теория, практика	Спортивный зал
24	Набрасывание малого мяча на гор. цель на результат.	2	Теория, практика	Спортивный зал
25	Метание в вертикальную цель. Подвижная игра "Царь горы".	2	Теория, практика	Спортивный зал
26	Бросок мяча в вертикальную цель(1,5 x 1,5 м). П/И "Царь горы".	2	Теория, практика	Спортивный зал
27	Скоростно - силовые упражнения. Бросок мяча в вертикальную цель П/и "Царь горы".	2	Теория, практика	Спортивный зал
28	Бросок мяча в вертикальную цель на результат. Учебная игра.	2	Теория, практика	Спортивный зал
29	Перемещение игроков при игре в нападении. Русская лапта по упрощённым правилам.	2	Теория, практика	Спортивный зал
30	Тактика при игре в защите. Передача мяча в стену (круг диаметром 1м). Учебная игра.	2	Теория, практика	Спортивный зал
31	Тактика при игре в защите.	2	Теория,	Спортивный зал

	Учебная игра.		практика	
32	Беговые упражнения с малым мячом. Тактика игроков при игре в нападении. Учебная игра.	2	Теория, практика	Спортивный зал
33	Челночный бег 3 x 10 м. (рез.). Русская лапта по упрощённым правилам.	2	Теория, практика	Спортивный зал
34	Подача мяча с боку. Русская лапта по упрощённым правилам.	2	Теория, практика	Спортивный зал
35	Подача мяча с боку. Русская лапта по упрощённым правилам.	2	Теория, практика	Спортивный зал
36	Правила игры по мини лапте. Русская лапта по упрощённым правилам.	2	Теория, практика	Спортивный зал
37	Беговые упр. П/и “Чиж”	2	Теория, практика	Спортивный зал
38	Скоростно-силовые упр. П/и “Чиж”	2	Теория, практика	Спортивный зал
39	Упр. с мячом на ловкость. П/и “Двенадцать палочек”	2	Теория, практика	Спортивный зал
40	Кроссовая подготовка. П/и “Стукалочка”	2	Теория, практика	Спортивный зал
41	Бег на скорость 30 м с хода. П/и “Стукалочка”	2	Теория, практика	Спортивный зал
42	Прыжковые упр. Передача мяча в парах. П/и “Стукалочка”	2	Теория, практика	Спортивный зал
43	Скоростно-силовые упр. “Линейная эстафета с бегом”	2	Теория, практика	Спортивный зал
44	Метание малого мяча (техника). П/и “Попади в цель”	2	Теория, практика	Спортивный зал
45	Метание малого мяча в вертикальную цель. П/и “Перестрелка”	2	Теория, практика	Спортивный зал
46	Беговые упр. Метание малого мяча на точность. П/и “Перестрелка”	2	Теория, практика	Спортивный зал
47	Метание набивного мяча (1 кг) из различных положений. П/и “Перестрелка”	2	Теория, практика	Спортивный зал
48	Передача мяча в парах и тройках. Метание в зале	2	Теория, практика	Спортивный зал
49	Передача мяча в тройках. Мини лапта в зале. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал

50	Игровые задание с мячом. Передача мяча. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
51	Броски в вертикальную цель на точность (1,5x1,5м). Мини лапта в зале	2	Теория, практика	Спортивный зал
52	Броски в вертикальную цель на точность. Мини лапта в зале	2	Теория, практика	Спортивный зал
53	Броски в вертикальную цель на точность (результат). И/з с бегом. Мини лапта в зале	2	Теория, практика	Спортивный зал
54	Подача мяча сверху (техника). Тактика игры в нападении. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
55	Подача мяча сверху (техника). И/з с малым мячом. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
56	Беговые упр. с малым мячом. Подача мяча сверху. Мини лапта в зале	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
57	Боковая подача (техника). Тактика игры в защите. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
58	Техника боковой подачи. Тактика игры в защите. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
59	Передача малого мяча в стену (круг 1м). Элементы лапты. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
60	Скоростно-силовые упр. Боковая подача. Мини лапта в зале	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
61	Упр. с малым мячом на ловкость. Боковая и верхняя подача. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивная площадка
62	Верхняя подача на точность. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивная площадка
63	Удары по мячу. Передача мяча в парах на скорость. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивная площадка
64	Удары по мячу: 10 попыток. “Настоящая лапта”	2	Теория, практика	Спортивная площадка
65	Передача малого мяча в стену на скорость (результат). “Настоящая лапта”	2	Теория, практика	Спортивная площадка
66	Развитие скоростных качеств (результат). “Настоящая лапта”	2	Теория, практика	Спортивная площадка
67	Элементы лапты	2	Теория,	Спортивный зал,

	(совершенствование). Учебная игра		практика	спортивная площадка
68	Тактика игры в защите и нападение. Мини лапта на улице	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
69	Тактика игры в защите и нападение. Мини лапта на улице	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
70	Элементы лапты (совершенствование). Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
71	Бег из различных исходных положений. Сдача ОФП.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
72	Развитие скоростных качеств (результат). “Настоящая лапта”	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
Итого		144		

3 -го года обучения

Таблица 12

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Форма/тип занятия	Место проведения
1	Инструктаж по технике безопасности. Правила игры по русской лапте. Влияние русских народных игр на укрепление здоровья	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
2	Беговые упр. на скорость. П/и "Чиж"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
3	Скоростной бег из различных положений. П/и "Чиж"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
4	Кросс по слабо пересеченной местности. П/и "Чиж"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
5	Скоростно-силовые упр. "Круговая эстафета"	2	Теория	Спортивный зал, спортивная площадка
6	Прыжковые упр. Передача мяча в парах. П/и "Рыбаки"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
7	Бег по коридору шириной 30 см. Передача мяча в парах. П/и "Чиж"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
8	Бег и различных исходных положений. Передача мяча в парах. П/и "Перестрелка"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
9	Прыжковые упр. Передача мяча в парах с отскоком от пола. П/и "Перестрелка"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
10	Метание мяча (техника). Передача мяча в парах с отскоком от пола. Русская лапта по упрощённым правилам	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
11	Школа мяча П.Ф. Лесгафта. Русская лапта по упрощённым правилам	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
12	Скоростные упр. П/и "Царь города"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
13	Беговые упр. Передача мяча в стену. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
14	Упр. с малым мячом на ловкость. Метание в вертикальную цель. П/и "Вольная лапта"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка

15	Упр. с малым мячом на ловкость. Подача мяча сверху. П/и "Вольная лапта"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
16	Игровые задания с мячом. П/И "Вольная лапта"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
17	Беговые упр. "Встречная эстафета". Русская лапта в зале.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
18	Подача мяча сверху. Русская лапта в зале.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
19	Упр. с малым мячом на ловкость. Набрасывания мал. мяча на горизонт. цель. Учебная игра.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
20	Набрасывание малого мяча на горизонт. цель. Русская лапта в зале.	2	Теория, практика	Спортивный зал
21	Инструктаж по технике безопасности. Русская лапта в зале.	2	Теория, практика	Спортивный зал
22	Набрасывание малого мяча на горизонт. цель. Челночный бег 3 x 10 м. Учебная игра.	2	Теория, практика	Спортивный зал
23	Челночный бег 3x10 м. Подача мяча сверху. Русская лапта в зале.	2	Теория, практика	Спортивный зал
24	Набрасывание малого мяча на гор. цель на результат.	2	Теория, практика	Спортивный зал
25	Метание в вертикальную цель. Подвижная игра "Царь горы".	2	Теория, практика	Спортивный зал
26	Бросок мяча в вертикальную цель(1,5 x 1,5 м). П/И "Царь горы".	2	Теория, практика	Спортивный зал
27	Скоростно - силовые упражнения. Бросок мяча в вертикальную цель П/и "Царь горы".	2	Теория, практика	Спортивный зал
28	Бросок мяча в вертикальную цель на результат. Учебная игра.	2	Теория, практика	Спортивный зал
29	Перемещение игроков при игре в нападении. Русская лапта по упрощённым правилам.	2	Теория, практика	Спортивный зал
30	Тактика при игре в защите. Передача мяча в стену (круг диаметром 1м). Учебная игра.	2	Теория, практика	Спортивный зал
31	Тактика при игре в защите.	2	Теория,	Спортивный зал

	Учебная игра.		практика	
32	Беговые упражнения с малым мячом. Тактика игроков при игре в нападении. Учебная игра.	2	Теория, практика	Спортивный зал
33	Челночный бег 3 x 10 м. (рез.). Русская лапта по упрощённым правилам.	2	Теория, практика	Спортивный зал
34	Подача мяча с боку. Русская лапта по упрощённым правилам.	2	Теория, практика	Спортивный зал
35	Подача мяча с боку. Русская лапта по упрощённым правилам.	2	Теория, практика	Спортивный зал
36	Правила игры по мини лапте. Русская лапта по упрощённым правилам.	2	Теория, практика	Спортивный зал
37	Беговые упр. П/и “Чиж”	2	Теория, практика	Спортивный зал
38	Скоростно-силовые упр. П/и “Чиж”	2	Теория, практика	Спортивный зал
39	Упр. с мячом на ловкость. П/и “Двенадцать палочек”	2	Теория, практика	Спортивный зал
40	Кроссовая подготовка. П/и “Стукалочка”	2	Теория, практика	Спортивный зал
41	Бег на скорость 30 м с хода. П/и “Стукалочка”	2	Теория, практика	Спортивный зал
42	Прыжковые упр. Передача мяча в парах. П/и “Стукалочка”	2	Теория, практика	Спортивный зал
43	Скоростно-силовые упр. “Линейная эстафета с бегом”	2	Теория, практика	Спортивный зал
44	Метание малого мяча (техника). П/и “Попади в цель”	2	Теория, практика	Спортивный зал
45	Метание малого мяча в вертикальную цель. П/и “Перестрелка”	2	Теория, практика	Спортивный зал
46	Беговые упр. Метание малого мяча на точность. П/и “Перестрелка”	2	Теория, практика	Спортивный зал
47	Метание набивного мяча (1 кг) из различных положений. П/и “Перестрелка”	2	Теория, практика	Спортивный зал
48	Передача мяча в парах и тройках. Метание в зале	2	Теория, практика	Спортивный зал
49	Передача мяча в тройках. Мини лапта в зале. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал

50	Игровые задание с мячом. Передача мяча. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал
51	Броски в вертикальную цель на точность (1,5x1,5м). Мини лапта в зале	2	Теория, практика	Спортивный зал
52	Броски в вертикальную цель на точность. Мини лапта в зале	2	Теория, практика	Спортивный зал
53	Броски в вертикальную цель на точность (результат). И/з с бегом. Мини лапта в зале	2	Теория, практика	Спортивный зал
54	Подача мяча сверху (техника). Тактика игры в нападении. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
55	Подача мяча сверху (техника). И/з с малым мячом. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
56	Беговые упр. с малым мячом. Подача мяча сверху. Мини лапта в зале	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
57	Боковая подача (техника). Тактика игры в защите. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
58	Техника боковой подачи. Тактика игры в защите. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
59	Передача малого мяча в стену (круг 1м). Элементы лапты. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
60	Скоростно-силовые упр. Боковая подача. Мини лапта в зале	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
61	Упр. с малым мячом на ловкость. Боковая и верхняя подача. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивная площадка
62	Верхняя подача на точность. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивная площадка
63	Удары по мячу. Передача мяча в парах на скорость. Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивная площадка
64	Удары по мячу: 10 попыток. “Настоящая лапта”	2	Теория, практика	Спортивная площадка
65	Передача малого мяча в стену на скорость (результат). “Настоящая лапта”	2	Теория, практика	Спортивная площадка
66	Развитие скоростных качеств (результат). “Настоящая лапта”	2	Теория, практика	Спортивная площадка
67	Элементы лапты	2	Теория,	Спортивный зал,

	(совершенствование). Учебная игра		практика	спортивная площадка
68	Тактика игры в защите и нападение. Мини лапта на улице	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
69	Тактика игры в защите и нападение. Мини лапта на улице	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
70	Элементы лапты (совершенствование). Учебная игра	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
71	Бег из различных исходных положений. Сдача ОФП.	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
72	Развитие скоростных качеств (результат). "Настоящая лапта"	2	Теория, практика	Спортивный зал, спортивная площадка
Итого		144		

Приложение 2

Индивидуальные упражнения для обучения ловле мяча двумя руками.

Одним из важнейших мест в игре, часто отбивающим у начинающих желание играть, является ловля мяча. Особенно это касается младших школьников, но и старшие не всегда чувствуют себя уверенно при выполнении данного приёма. Поэтому выполнение приведённых ниже упражнений полезно всем.

Каждое упражнение с 1-го по 14-е выполняется в течение 15-30 сек. Смена игроков происходит в парах по команде учителя. Играющий без мяча в это время наблюдает за своим партнёром и исправляет его ошибки.

Упражнения следующие:

1. Положение рук при ловле.
2. Ловля со своего подбрасывания на небольшую высоту, постепенно её увеличивая.
3. Ловля, обращая внимание на амортизацию.
4. Подбросить мяч перед собой, а поймать после отскока от земли.
5. Подбросить мяч чуть вперёд (на один шаг), переместиться и поймать. Вернуться на своё место и повторить упражнение.
6. То же, что и предыдущем, но подбрасывать в стороны.
7. Подбросить мяч над головой, чуть отойти назад и поймать.
8. То же, что и в предыдущем, но мяч бросить чуть за голову и отбежать спиной вперёд.
9. То же, что в пункте 5, но мяч подбросить на 2-3 м. вперёд, выбежать, остановиться (скачком или шагом) и поймать мяч.
10. подбросить мяч за голову на 2-3 м, повернуться кругом, выбежать и поймать мяч (не забывая об остановке).
11. Подбросить мяч перед собой, дотронуться обеими руками до пола и после этого поймать мяч.
12. Подбросить мяч перед собой и поймать в прыжке как можно выше.
13. Подбросить мяч перед собой, повернуться кругом, поймать мяч. Повороты выполнять в разные стороны.

Перемещения

„Броуновское движение”. Каждый играющий свободно бегает по площадке, повторяя перемещения лицом вперёд, спиной, боком, стараясь не сталкиваться, используя для этого остановки и повороты. Бег с изменением направления, обегая учащихся, построенных в колонну по одному или в шеренгах. Следующий игрок начинает бег, когда стоящий за ним (или рядом с ним) обежит троих или четверых, не считая себя.

Упражнение выполняется в разных вариантах: когда колонна (шеренга) стоит на месте, передвигается шагом или бегом. Бег с ускорением на коротких отрезках, поворачивая голову в стороны, чтобы видеть окружающую обстановку. То же, но стараясь постоянно наблюдать за каким-либо объектом, не забывая смотреть в направлении, куда бежишь. Бег на скорость на коротких отрезках, выполняя следующие действия: резко остановиться и продолжить бег; присесть; выполнить кувырок; прыжок; поворот вокруг вертикальной оси; бег зигзагами; пробежать спиной вперёд 2-3м; то же боком; остановиться и пробежать 2-3 м назад, затем продолжить бег вперёд и т. п. То же, но выполняется по сигналу (свистком или жестом). Игра „Перебежки под обстрелом”.

Ловля и броски

Положение рук при ловле. Ловля двумя руками со своего подбрасывания. То же, обращая внимания на амортизацию при ловле. То же, с набрасывания партнёра. Мяч бросают снизу-вверх, и он должен лететь по дуге, падая перед ловящим игроком. То же, но мяч ловят после перемещения на 2-3 м вперёд, соответственно для этого бросая мяч.

После ловли мяч набрасывают партнёру и отбегают на своё место спиной вперёд. Один игрок всё время ловит мяч, стоя на месте, другой - после перемещения. Способ держания мяча при броске (показать и опробовать). Мяч в одной руке, прижат у ладони и обхвачен всеми пальцами. Перекатить его на пальцы, прижимая сверху большим пальцем, т. е. приготовить в положение перед броском. Затем

вернуть обратно. То же, но предварительно подбросив мяч вверх и поймав его одной рукой. То же, но, поймав мяч двумя руками. Игра, «Охота на зайцев».

Удар

1. Способ держание лапты.
2. Лапта в одной руке и удерживается горизонтально. Положить на нее мяч и постараться его удержать.
3. То же, но лаптой подбросить мяч вверх и поймать его свободной рукой.
4. То же, но после подбрасывания подбить мяч один раз лаптой и поймать его свободной рукой.
5. То же, но подбить мяч несколько раз (жонглирование).
6. Встать и приготовиться к выполнению удара. Правая рука с лаптой, согнутая в локте, находится на уровне плеч. Лапта параллельна полу, держать ее открытой стороной вниз.
Левая рука с мячом на уровне пояса. Ударить по мячу на руке. Мяч должен удариться в землю строго вниз.
7. Многократные удары сверху по мячу, отскакивающему от пола (земли).
8. Выбор места при выполнении подачи. Игроки располагаются перед линией (краем площадки, веревки и т. п.) на расстоянии 0,5-1,5 м, в зависимости от условий. В игре дети очень часто делают ошибку, наступая на эту линию.
9. Встать перед линией и приготовиться, как в упражнении 6, но рука должна находиться на уровне головы. Подбрасывание мяча левой рукой до уровня шеи (головы) к бите, без движения правой рукой.
10. То же, но ударяя по мячу лаптой сверху вниз.
11. То же, но битую держать выше уровня головы и в таком положении ударяют по мячу. Мяч должен удариться в 2-3 м от бьющего и отлетать к партнёру в противоположную шеренгу. После удара битую надо сразу положить сзади себя и приготовиться к ловле мяча от партнёра. Обратно выполняется то же самое. Если бита одна, то один игрок бьёт, а другой поймав мяч, возвращает его передачей.
12. То же, но место удара ещё выше, и мяч летит в землю в 5-7м от бьющего.

13. То же, но место удара по мячу постепенно поднимается выше, и мяч посылается всё дальше от игрока, но летит всё время сверху вниз.

В упражнении с 9-го по 13-е в момент удара мяч должен находиться всегда перед игроком, а не над головой.

14. Мяч подбрасывается ближе к себе (почти над собой), и удар выполняется параллельно земле или чуть снизу-вверх. Мяч при этом должен лететь на максимальное расстояние вперёд-вверх.

15. Выполняется для совершенствования удара и ловли. Один учащийся с мячом и битой располагается у боковой (лицевой) линии. Второй в поле, на расстоянии 10 или более метров. Первый выполняет удар, а второй старается поймать мяч на лету или подобрать его как можно быстрее и вернуть бьющему. Первый, положив биту (сразу после удара), ловит мяч и повторяет упражнение. Выполнив 3-5 ударов, они меняются местами.

16. То же, но выполняется в зале. Первый играющий стоит лицом к стене (лицевой) у трёхметровой линии, на волейбольной площадке. Второй - за спиной у первого в 1,5-2 м (рядом со средней линией). Первый, выполнив удар, кладёт биту, бежит за мячом, подбирает его и бросает второму с того места, где подобрал. Затем выполняет удар второй игрок, а первый встаёт к нему за спину.

Упражнения с 11-го по 14-е можно выполнять у стены индивидуально.

17. Исходное положение при ударе и имитация удара.

18. подбрасывание мяча и т. п. Одно из важнейших упражнений, от чёткости выполнения которого зависит результат. Следует поймать момент остановки мяча.

19. Выполнение удара в целом, нанося удар под мяч. Главное - попасть по мячу.

20. удар на точность в площадку или за линию кона.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ КОНТРОЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ (СКУ) ПО РУССКОЙ ЛАПТЕ

1. Удар - бег - падение (специальная быстрота и ловкость). Комплексное упражнение выполняется на время каждым игроком индивидуально. Проводится на волейбольной

площадке или аналогичной ей по размерам (т. е. от линии города до линии кона 18м).

Инвентарь: мяч, лапта (бита) для спортивного зала; 2 стойки (стула, табурета); секундомер.

Правила выполнения. Сдающий с мячом и битой встаёт в зоне бьющего. Выполнив удар и оставив биту в городе, он бежит до средней линии, ложится на грудь, встаёт и продолжает бег до линии кона, пробегая при этом между стойками. Расстояние между стойками 2м (расположение показано на рисунке). Коснувшись пола за линией кона двумя ногами, он начинает бег в обратном направлении, проделывая всё в обратном порядке, и финиширует, пробегая линию города. Секундомер включается в момент удара битой по мячу (или предполагаемого удара) и выключается в момент пересечения игроком линии города. Примечание: игрок начинает бег при любом ударе, в том числе в случае промаха по мячу. Но если мяч не попал в площадку за штрафной линией или в лицевую стену - оценка снижается на один бал (т. е. когда в игре бежать нельзя). Оценка снижается на один бал и в том случае, если сдающий не коснётся грудью пола (за каждый раз); не наступит двумя ногами за линией кона; коснётся

стоек.

Оценка снижается, если сдающий во время удара наступит (заступит) на (за) линию города; если оставит биту в поле, а не в городе (т. е. когда в игре команды меняются местами).

Таблица оценки результатов

Мальчики			Девочки		
3	4	5	3	4	5
16.8	14.6	13.3	17.0	14.9	13.8

2.Передачи. Выполняется в паре на время. Проводится на любом свободном месте.

Инвентарь: теннисный мяч и секундомер.

Правила выполнения. Сдающие располагаются за контрольными линиями друг против друга. Мяч в руках у стоящего ближе к секундометристу. По команде, марш!"

начинают выполнять передачи. Учитывается каждая передача в любом направлении. По окончании времени, последняя передача засчитывается, если мяч был в воздухе.

Примечание: если мяч потерян (упал), игрок поднимает его и бросает с того же места, после чего сам возвращается на исходную позицию. Время при этом не останавливается.

Оценка снижается на один бал, если: после потери мяча сдающий подбирает его и бежит с мячом в руках на и. п.; сдающий заступает за контрольную линию. Оценка снижается только игроку, нарушающему правила выполнения упражнения, а не паре.

Таблица оценки результатов

Расстояние - 6 метров, время - 20 секунд

Мальчики			Девочки		
3	4	5	3	4	5
8	13	16	7	11	14

3. Удар на точность (владение битой). Существуют два варианта: первый - в спортивном зале, второй - на улице. Для присвоения разряда упражнение может быть выполнено по одному из вариантов. Инвентарь: 6 мячей, 1 бита. Перед проведением проводится разметка зон.

Правила выполнения. Сдающий встаёт в зоне бьющего с мячом и битой в руках. Остальные мячи лежат рядом. Перед каждым ударом называется зона, в которую он должен попасть. Зоны называют произвольно. Выполнив 6 ударов, подсчитывают количество попаданий.

Примечание: попадание не засчитывается, если во время удара сдающий наступил на линию города или площадку. Промах по мячу входит в количество ударов.