

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «УСТЬ-ИШИМСКИЙ ДЕТСКИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫЙ ЦЕНТР»

«УТВЕРЖДАЮ»



Директор МБОУ ДО «Усть-Ишимский ДООФСЦ»

Татаринцев Ю.А.

20__августа_2017 г.

Принята:

Педагогическим советом

протокол № 3

«20»_АВГУСТА_2017 г.

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«Русская лапта»

(Физкультурно-спортивная направленность)

*Педагог, реализующий программу –
Педагог дополнительного образования*

Попов Илья Валерьевич

Срок реализации программы – 3 года

Возраст учащихся – 14-17 лет

с. Усть-Ишим – 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по русской лапте разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства (авторы- составители: А.Ю.Костарев, Р.М.Валиахметов, Л.Г.Гусев) – М. Советский спорт, 2004г. и является нормативным документом, определяющим объём, порядок и содержание преподавания русской лапты в группе начальной подготовки 1 года обучения.

Программа направлена на:

1. Обеспечение разносторонней подготовленности обучающихся, их физическое развитие и укрепление здоровья.
2. Повышение уровня физической подготовленности, совершенствование технико-тактического мастерства.
3. Укрепление опорно-двигательного аппарата обучающихся.
4. Оптимальное выполнение контрольных и контрольно-переводных нормативов.
5. Обеспечение эмоционального благополучия воспитанниц.
6. Приобщение обучающихся к общечеловеческим ценностям.
7. Развитие мотивации личности к познанию и творчеству.
8. Решение задач формирования и сплочения коллектива обучающихся.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса подготовки юных спортсменов, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармоничного развития юных спортсменов, воспитания их морально-волевых качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении техническими приемами в русской лапте, развития физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Структура программы содержит учебный материал по следующим разделам подготовки:

- теоретическая подготовка;
- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- интегральная подготовка. Контрольные и календарные игры;
- контрольные контрольно-переводные испытания;
- медицинское обследование;

При достаточно ограниченном выборе учащихся тренер-преподаватель зачисляет в группы начальной подготовки всех желающих заниматься русской лаптой.

Поэтому главным направлением учебно-тренировочного процесса остается:

1. Создание условий для развития личности юных спортсменов.
2. укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля.
3. воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности юных спортсменов.
4. Формирование знаний, умений и навыков по русской лапте.
5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.
6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных спортсменов.

Цель программы: создание условий для достижения обучающимися высоких спортивных результатов посредством совершенствования уровня их физической, технической и тактической подготовленности.

Основными задачами реализации поставленной цели являются:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию;
- привитие интереса к занятиям по русской лапте;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и

- спортивных игр;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- развитие быстроты, ловкости, гибкости;
- овладение основами техники перемещения, передачи и ловли мяча, ударов битой по мячу;
- начальное обучение тактическим действиям;
- приучение к игровой обстановке.

Формы и методы обучения

Основные формы занятий, используемые в работе: **академическая, учебная, учебно-тренировочная, модельная, соревнования.**

В программу также включены такие формы работы, как:

- **общешкольные спортивно-массовые мероприятия;**
- **внутришкольные соревнования;**
- **туристские походы;**
- **спортивные праздники;**

В работе используются методы: фронтальный, поточный, круговой, групповой, индивидуальный, игровой, соревновательный.

Требования к результатам обучения

После окончания первого года обучения в группе начальной подготовки обучающиеся должны знать:

1. Правила безопасности на занятиях русской лапты;
2. название разучиваемых упражнений и основы правильной техники ловли и передач мяча, подбрасывания, ударов, перебежек и осаливания;
3. основные типичные ошибки при выполнении ловли и передач мяча, подбрасывания, ударов, перебежек и осаливания;
4. оптимальный угол вылета мяча при метании на дальность;
5. основные упражнения для развития физических качеств;
- 6) основные правила соревнований в русской лапте

уметь:

- 1) Соблюдать правила безопасности на занятиях русской лапты;
- 2) технически правильно выполнять подбрасывание мяча
- 3) технически правильно выполнять удары по мячу сверху и сбоку
- 4) технически правильно выполнять ловлю и передачу мяча в парах на месте, с шагом, со сменой мест, в движении.
- 5) технически правильно выполнять осаливание соперника из различных положений
- 6) технически правильно выполнять перебежки
- 7) играть в русскую лапту по упрощённым правилам. .

Содержание программы учебного предмета

Теоретическая подготовка (8 часов)

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

Форма занятий: учебная

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

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

Общая физическая подготовка (86 часов)

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

Форма занятий: учебно- тренировочная.

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

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

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

Форма занятий: модельная.

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

Техническое оснащение: скакалки, мячи, обручи.

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

Форма занятий: соревнования.

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

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

Форма занятий: учебно - тренировочная.

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

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

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

Форма занятий: учебно - тренировочная

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

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

6. Легкоатлетические упражнения: бег с ускорением 10, 20, 30, 40 м.,
повторный

бег 2-3 раза по 20-30 м, бег медленный до 15 минут.

Форма занятий: учебно - тренировочная.

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

Техническое оснащение: секундомер, флажки, фишки, свисток.

Специальная физическая подготовка(55 ЧАСОВ)

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

Форма занятий: модельная.

Приемы и методы: аналитический, целостный, соревновательный.

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

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

а) стартовая скорость (4 стартовых ускорений по 10, 15 м из разных исходных положений);

б) бросок малого мяча в стену, на дальность отскока, 12-15 раз;

в) сгибание и разгибание рук в упоре;

г) ловля и передача малого теннисного мяча 20 попыток;

д) прыжки через скакалку 50 раз.

Форма занятий: учебно- тренировочная.

Методы и приёмы: повторный и поточный.

Техническое оснащение: теннисные мячи, фишки, скакалки.

4. Эстафеты и подвижные игры: «Звездная эстафета», «Стремительный мяч»,

«Кто вперед», «Рывок мячом», « Кто самый ловкий», «Догони партнера».

Форма занятий: модельная.

Методы и приемы: игровой, соревновательный.

Техническое оснащение: теннисные мячи, фишки, скакалки.

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

Форма занятий: соревнования.

Методы и приемы: игровой, соревновательный.

Техническое оснащение: теннисные мячи, фишки, биты.

Техническая подготовка (72 ЧАСА)

Техника защиты.

1. Стартовая стойка, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук.

2. Перемещение боком, спиной, лицом: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка.

Сочетание способов перемещения.

3. Ловля мяча. Ловля мяча двумя руками: мяч, летящий на уровне груди, мяч, летящий выше головы; мяч, прыгающий на площадке; мячи, летящие слева и справа на разных уровнях, на расстоянии вытянутых рук. Ловля мяча из положения лёжа, стоя, боком, сидя на площадке. Ловля мяча летящего свечой.

4. Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния, с дальнего расстояния. Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х м от игрока влево и вправо. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мяч, стоя боком, сидя, лёжа на площадке.

5. Выполнение передачи мяча. Передача мяча с близкого расстояния, со среднего расстояния, с дальнего расстояния на точность. Выполнение передачи мяча на точность, стоя спиной к партнёру. Выполнение передачи

мяча с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи мяча сидя, лёжа на полу.

Выполнение передачи мяча на звуковой сигнал. Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

6. Осаливание (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным и небольшим мишеням, стоя лицом и спиной к мишеням. Броски мяча по движущимся мишеням. Броски мяча в движении, в прыжке, с поворотом по неподвижным мишеням. Броски с разных дистанций. Бросок мяча в игрока, совершающего финт или увёртывание. Броски мяча правой и левой руками по движущимся целям.

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

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

Техника нападения.

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

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

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

подброшенному на 50см, 1 м, 1.5 м. Удары битой на заданное расстояние.

Удары битой в заданные зоны.

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

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

6. Челночный бег 10х10. Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лёжа, сидя, стоя спиной), обегая на пути различные препятствия. Зигзагообразный бег и по дуге.

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

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

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

Тактическая подготовка (37часов)

Тактика защиты

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

1. при пропуске мяча, летящего в его сторону
2. при страховке своих партнёров при ударе сверху
3. при выборе места для осаливания перебежчика
4. при выборе места для получения мяча от партнёра

5. при обратном переосаливании
6. при расположении нападающего за линией кона
7. при перебежке нападающих

Групповые действия. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху.

Действия игроков задней линии при ударах сбоку.

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

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

Действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию.

Взаимодействие игроков передней и задней линии при ударах «свеча».

Взаимодействие игроков при осаливании перебежчика.

Командные действия. Система игры в защите. Действия команды:

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

Тактика нападения

Индивидуальные действия.

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

Направление удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика при осаливании его партнёра. Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнёры приносят своей команде очки. Действия

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

Групповые действия. Групповые перебежки за линию кона, за линию дома. Виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, веером). Групповая перебежка команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков.

Командные действия.

Командные действия при игре в нападении,

1. преимущественное использование игроками ударов способом «сверху».
2. преимущественное использование игроками ударов способом «свечой».

3. преимущественное использование игроками дальних боковых ударов.

Расстановка игроков в порядке очерёдности и пробития ударов. Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1-12 очков. Действия команды, выигрывающей в ходе встречи с небольшим преимуществом, с большим преимуществом. Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар.

Форма занятий: тренировочная.

Методы и приёмы: игровой, соревновательный.

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

Интегральная, игровая и соревновательная подготовка(40часов)

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

Форма занятий: соревнования,

Методы и приёмы: игровой, соревновательный.

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

Учебный план для группы начальной подготовки 1-3 года обучения

	1-й	2-й	3-й
1 Теоретическая подготовка	8	8	8
2 Общая физическая подготовка	86	72	56
3 Специальная физическая подготовка	55	69	85
4 Техническая подготовка	72	72	72
5 Тактическая подготовка	37	37	37
6 Интегральная подготовка	26	26	26
7 Количество игр	14	14	14
8 Экзамены и контрольные испытания	14	14	14
9 Инструкторская и судейская практика	-	-	-
10 Общее количество часов	312	312	312

Формы и средства контроля.

На каждом учебно-тренировочном занятии осуществляется текущий контроль.

Два раза в год проводится проверка физической и технической подготовленности обучающихся по следующим параметрам:

Переводные нормативы по физической подготовке

1 Становая сила (кг)	65	70	78	93	101	116	127	132	135	144
----------------------	----	----	----	----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

2	Бег 30 м (с)	5,8	5,5	5,3	5,1	5,1	5,0	4,8	4,4	4,3	4,3
3.	Бег 30 м (5 х 6) (с)	12,3	12,1	11,8	11,0	10,5	10,2	10,0	9,6	9,4	У,2
4.	Бег 100 м с изменением направления	22,4	21,2	19,2	18,5	17,9	17,1	16,0	15,6	15,4	15,4
5	Прыжок в длину с места (см)	160	182	190	200	210	213	221	230	235	235
6.	Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками (м)										

Нормативы по технической подготовке

№ п/п	Показатели	Начальной подготовки, год обучения		
		1-й	2-й	3-й
1.	Удары битой способом «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны	3	4	5
2.	Удары битой способом «свеча»	2	3	3
3.	Удары битой способом «сбоку»	2	4	5
4.	Подача мяча в круг подачи	5	6	7
5.	Ловля высоко летящего мяча	2	3	4
6.	Ловля мяча после передачи партнера	5	7	10

7. Бросок мяча в цель	2	4	6
8. Передача мяча в стену	8	12	14

Переводные нормативы по тактической подготовке

Показатели	Начальной подготовки, год обучения		
	1-й 1-й	2-й	3-й
Приемы, позволяющие избежать осаливание	3	4	4
Групповые действия, розыгрыш очков (2, 4, 6)	3	4	5
Командные действия. розыгрыш очков (8, 10. 12)	1	2	3
Ловля мяча в ближней зоне, передача в дальнюю зону партнеру	1	2	2
Ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне	2	3	4
Ловля мяча во 2-й зоне, передача в 4-ю зону, осаливание в 5-й зоне	1	1	1

СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА КОНТРОЛЬНЫХ ИСПЫТАНИЙ,

ВКЛЮЧЕННЫХ В ПРОГРАММУ

ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ

Обследование физического развития производится по общепринятой методике биометрических измерений.

1. Бег 30 м. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий («стойка» игрока в лапту нападающего перед перебежкой). Время фиксируется до 0,1 с.

2. Бег 30 м (5 x 6). На расстоянии 5 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу учащийся бежит, преодолевая расстояние 5 м шесть раз. При измерении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. Время фиксируется до 0,1 с.

3. Бег 100 м с изменением направления. На футбольном поле ставятся три стойки. Спортсмен по звуковому сигналу начинает бег, из-за лицевой линии поочередно обегает три стойки. Время фиксируется по секундомеру до 0,1 с.

4. Прыжок в длину с места. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток берется лучший результат в сантиметрах.

5. Метание набивного мяча массой 1 кг из-за головы двумя руками. Метание с места. Испытуемый стоит у линии, одна нога впереди, держа мяч двумя руками внизу перед собой. Поднимая мяч вверх, производится замах назад за голову и тут же сразу бросок вперед. Результат фиксируется в метрах.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Все удары в испытаниях на всех этапах производятся круглыми битами.

1. Удары битой способом «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны. Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий должен

выполнить 14 попыток (7 во 2-ю зону и 7 в 3-ю зону). 2-я и 3-я зоны расположены сразу же после контрольной линии (10 м от линии дома). Удары засчитываются действительными, если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую линию («аут»).

2. Удары битой способом «свеча». Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 15 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара находится в воздухе не менее 2 с. Мяч должен приземляться за контрольной линией во 2-ю и 3-ю зоны, не улетая за боковую линию.

3. Удары битой способом «сбоку». Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 15 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара улетает в 4-ю и 5-ю зоны и не улетает за боковые линии («аут»).

4. Подача мяча в круг подачи. Учащийся располагается в площадке подающего, рядом с кругом подачи. После подачи мяча на высоту не менее 2 м мяч должен попасть в круг подачи. Каждый учащийся выполняет 10 попыток.

5. Ловля высоко летящего мяча. Партнер метает мяч как можно выше вверх. Испытуемый старается поймать этот мяч в момент приземления. Дается 10 попыток каждому занимающемуся.

6. Ловля мяча после передачи партнера. Партнер располагается в 10 м от испытуемого и делает ему 30 передач. Передачи партнер выполняет в разные стороны (влево, вправо, вверх, вниз). Попытка засчитывается правильной, если учащийся не выронил мяч из рук.

7. Бросок мяча в цель. Дистанции между учащимся и целью (круг диаметром 1 м) - 10 м. Дается 10 попыток. Бросок учащийся может производить любым способом.

8. Передачи мяча в стену. Учащийся в течение 30 с выполняет передачу мяча в стену, находясь на расстоянии 3 м от стены. Время фиксируется по

секундомеру.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

1. Приемы, позволяющие избежать осаливание. Здесь учитывается количество правильно выполненных финтов (убежать от соперника, развернуть корпус, подпрыгнуть, нагнуться, упасть, сделать кувырок вперед, резкая остановка, сальто, проскальзывание).

2. Групповые действия. В этих испытаниях выявляются умения учащихся взаимодействовать в составе группы перебежчиков из двух-трех спортсменов. Делается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий при розыгрыше 2, 4, 6 очков (увести соперника с мячом в свободную зону, давая тем самым партнерам принести очки).

3. Командные действия. Основное требование в испытаниях - умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: перебежки, приемы, позволяющие избежать осаливание (финты), переосаливание. Состав перебежчиков 4-6 спортсменов. Дается 10 попыток.

4. Ловля мяча в ближней зоне, передача мяча в дальнюю зону. Основное содержание испытаний - поймать мяч в ближней зоне, и в зависимости от того, в какую зону перебегает нападающий, выполнить передачу партнеру в ту зону. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий и точность передачи партнеру.

5. Ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне. Учащийся ловит мяч в 4-й зоне (после удара сбоку), перебегает в 5-ю зону и осаливает соперника, бегущего с линии дома. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных заданий (ловля мяча, правильно выбранное направление бега и осаливание соперника).

6. Ловля мяча во 2-й зоне, передача мяча в 4-ю зону, осаливание в 5-й зоне. В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: ловля мяча,

передачи мяча, осаливание соперника. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных действий и ошибок.

7. Переосаливание. Дается 10 попыток. Учитывается умение выбирать правильную позицию и выполнять ответное осаливание.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Специальные знания проверяются систематически при помощи контрольных бесед во время практических учебно-тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин) периодически.

ИНСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПОДГОТОВКА

Определяется уровень специальных знаний по методике начального обучения навыкам игры в лапту, методике тренировки, правилам соревнований и их организации. Определяется уровень практических умений и навыков по составлению комплексов упражнений по видам подготовки, проведению отдельных частей и всего занятия, судейство учебных и календарных игр, проведение соревнований.

Эта работа осуществляется на практических, текущих занятиях, игровых тренировках, контрольных играх и соревнованиях (других команд). Кроме того, проводятся зачетные занятия.

ПЕРЕЧЕНЬ ОБОРУДОВАНИЯ, НЕОБХОДИМОГО ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

1. Спортивная площадка (игровой зал)
2. Баскетбольные, волейбольные, теннисные, набивные, футбольные мячи.
3. Фишки.

4. Флажки.
5. Гимнастические маты.
6. Гимнастические скамейки.
7. Гимнастическая стенка.
8. Скакалки.
9. Секундомер.
10. Свисток.
11. Протоколы.
12. Канат.
13. Биты круглые и плоские.
14. Эстафетные палочки.
15. Обручи.
16. Гантели.
17. Перекладина.
18. Брусья.
19. Эспандеры.
20. Рулетка.

Список литературы

1. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996.
2. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. - Уфа: БГПИ, 1997.

3. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
4. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд., испр. и доп.- Минск: Высшая школа, 1985.
5. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков.- Уфа: БГПИ, 1996.
6. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 1977.
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для институтов физической культуры.- Киев: высшая школа, 1984.