МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

«ОДОЕВСКАЯ ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

Программа принята
решением педсовета
протокол № 1
от 27 августа 2018 г.

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКУДО «Одоевская ДЮСШ»
А.Ю. Мотунов
Приказ от 01.09.2018 г. № 38

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ПО ЛАПТЕ

(спортивно-оздоровительная)

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: среднее (полное) общее образование
Срок реализации программы: 1 год
Составитель: педагог ДО Клеймёнов В.Г.

п. Одоев
2018

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Общеразвивающая программа СОГ «Лапта» составлена на основе программы «Русская лапта» - М.: Советский спорт, 2004г., это примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ олимпийского резерва, школ высшего спортивного мастерства. Программа адаптирована для работы в ДЮСШ Одоевского района, на спортивно-оздоровительном этапе. Отличительной особенностью программы СОГ «Лапта» является то, что она даёт возможность научиться грамотноиграть в лапту ребенку от 6 и до 18 лет в малогабаритных сельских школах, и освоить другие виды спорта, например, гимнастика и начальная лыжная подготовка, повторить курс обучения. Программа содействует решению задач физического воспитания детей школьного возраста. Помимо сохранения народных традиций, игра «Лапта» оказывает большое влияние на воспитание характера, воли, интереса к народному творчеству уобучающихся. Так, П.Ф. Лесгафт, создавший научно обоснованную систему физического воспитания, рассматривал народные игры как одно из действенных средств физического развития и воспитания.

Эта игра не требует ни особых дорогостоящих принадлежностей, ни специально фундаментально оборудованных площадок, что в настоящее время приобретает особую актуальность. Для игры необходимы игровая площадка размером 40-55 м в длину и 25-40 м в ширину с травяным или искусственным покрытием, цельнодеревянная бита длиной 60-110 см, весом не более 150 г и теннисный мяч.

Лапта — игра командная. Каждая команда согласно действующим правилам состоит из 10 игроков (6 в поле). Лапта относится к ситуационным видам спорта, особенностью которых является непрерывное изменение структуры и интенсивности двигательных актов. Известно, что общим признаком, находящим свое выражение в любой спортивной игре, является высокая психическая напряженность соревновательной борьбы. Лапта в этом отношении не составляет исключения. Вместе с тем она имеет свои особенности. В лапте в отличие от других командных игр не нужно забивать голы, забрасывать мячи в корзину, результат определяется количеством удачно проведенных перебежек, за которые команде начисляются очки. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только игра в нападении позволяет сделать результативную перебежку. В защите же можно набирать очки за пойманные с лёта мячи.

Бег, прыжки, метание мяча, ловля, удары битой и игровая ориентировка составляют основу игры. В связи с тем, что двигательная активность каждого игрока команды имеет конкретную направленность, в лапте спортсменов различают по амплуа. В нападении это первый бьющий, второй бьющий, третий бьющий, четвертый бьющий, пятый бьющий и шестой бьющий; в защите — подающий, правый ближний, левый ближний, центральный, правый дальний и левый дальний защитники.

В настоящее время в России активно развиваются несколько направлений лапты:

- большая лапта (на открытой площадке);
- мини-лапта в помещении;
- мини-лапта на пляже;
- мини-лапта на снегу.

В мини-лапте команда согласно действующим правилам состоит из 8 игроков (5 в поле).

Этап спортивно-оздоровительный – годового обучения, рассчитан на общее развитие детей.Обучающиеся могут по желанию повторить курс в целях укрепления здоровья и развития физических и тактических качеств.

Цель программы состоит в:

- привлечение детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- укрепление здоровья обучающихся и развитие физических качеств;
- подготовка спортсменов для сборных детских и юношеских команд;
- формирование убеждений и потребности в здоровом образе жизни.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ:

Образовательные:

- обучение основам знаний по анатомии, физиологии и гигиене человека, профилактике травматизма.
- расширение объёма знаний о различных видах двигательной активности, освоение техники движений.

Воспитательные:

- воспитание волевых качеств: целеустремленности, настойчивости, формирование характера, утверждение активной жизненной позиции, оптимизма;
- воспитание умения самосовершенствоваться;
- формирование потребности в здоровом образе жизни;
- формирование навыков организации повседневной физической активности;

Развивающие:

- развитие основных двигательных качеств (силы, быстроты, ловкости, гибкости и т.д.) и умений рационально использовать их в различных условиях;
- развитие интеллектуальных и нравственных способностей.

Главная задача программы СОГ «Лапта» спортивной школы заключается в подготовке физически крепких, с гармоничным развитием физических духовных сил юных спортсменов, преумножении национальных традиций Тульской области и Одоевского района. Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья учащихся.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации задач тренировочного процесса игроков в лапту.

Основной показатель работы направления «Лапта» СОГ спортивной школы является выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития и теоретической подготовленности по истечении года, практическими навыками участия в соревнованиях.

Предварительный этап, или **спортивно-оздоровительный** (весь период обучения) привлечение к занятиям оздоровительными физическими упражнениями детей, подростков и проведение данных занятий для достижения физического совершенства, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых им для подготовки к общественно полезной деятельности и дальнейшим занятиям спортом. Этот этап направлен на общее развитие детей, их физической подготовки, приобщение к спорту и ознакомлению с игрой. Так же группы этого уровня подготовки могут быть открыты в малочисленных школах с большим возрастным разбросом детей для популяризации игры в районе. Возрастной состав группы может быть от 6 и до 18 лет.

Преимущественная направленность тренировочного процесса определяется с учетом сенситивных (чувствительных) периодов развития физических качеств.

Вместе с тем необходимо уделять внимание воспитанию тех физических качеств, которые в данном возрасте активно не развиваются. Особенно важно соблюдать соразмерность в развитии общей выносливости, скоростных способностей и силы, т.е. тех качеств, в основе которых лежат разные физиологические механизмы. Оптимальными периодами для развития физических качеств у мальчиков являются: аэробные возможности организма - возраст от 8 до 10 лет и после 14 лет; аэробно-гликолитические возможности - возраст 11-13 лет и 17 лет; аэробно-алактатный механизм энергообеспечения - 16-18 лет. У девочек сенситивные периоды энергетических предпосылок формирования физических качеств наступают на год раньше.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки игроков в лапту.

Комплектование обучающихся, их количественный состав, недельная и годовая учебные нагрузки представлены в табл. 1:

Таблица 1

Тренировочный режим и наполняемость группы

Год обучения	Кол-во учащихся в группе	Кол-во учебных часов в неделю	Кол-во учебных часов в год (39 недель)
Спортивно-оздоровительныйэтап			
Весь период	10-20	6	234

Для спортивно-оздоровительного этапа разработан учебно-тематический план для разносторонней физической подготовленности обучающихся на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, который представлен в Таблице 2.

Таблица 2

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО ЭТАПА

№	Наименование	Часы
1)	Теоретическая подготовка	7
2)	Техника безопасности	2
3)	Общая физическая подготовка	60
4)	Лапта	84
5)	Гимнастика, начальная акробатика	20
6)	Прыжки, метание разных мячей	15
7)	Строевые упражнения и спортивный шаг, бег	10
8)	Начальная лыжная подготовка	10
9)	Пионербол, волейбол	10
10)	Подвижные учебные игры, эстафеты	10
11)	Врачебный контроль	2
12)	Сдача контрольных нормативов	4
	Всего часов:	234

Программный материал для практических занятий

При составлении блоков тренировочных заданий для спортивно-оздоровительной группы, следует особенно широко использовать игровой метод, подвижные игры, круговую тренировку эстафеты и упражнения из различных видов спорта. Большое внимание придается развитию скоростных качеств, быстроты ответных действий, ловкости, координации, выносливости. При этом надо учитывать, как эти качества трансформируются в тактические действия и приемы игры. Целесообразно развивать скоростные качества в упражнениях с битой и мячом.

В СОГ во время обучения в тренировочных занятиях периодизация годичного цикла в общепринятом понимании нет, однако в период предшествующий проведению соревнований осуществляется работа по подготовке к участию в соревнованиях, а во время участия приобретается необходимый соревновательный опыт.

Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки учащихся.

Задачи и преимущественная направленность тренировки:

- Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию.
- Привитие интереса к занятиям по 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.
- Приучение к игровой обстановке.

Важно последовательно и целенаправленно формировать устойчивую взаимосвязь между различными сторонами подготовленности (физической и технической, физической и тактической, технической и психологической, и др.)

Техника безопасности

Причины возможного травматизма при обучении игре в лапту:

1. Слабая дисциплина;
2. Переутомление игроков;
3. Болезненное состояние (температура, сильный насморк и т. д.);
4. Участие в соревнованиях детей из специальной подготовительной медицинских групп без разрешения врача;
5. Наличие у игроков предметов, попадание по которым может привести к травме: часов, цепочек, браслетов, металлических или пластмассовых заколок и т. п.
6. Слабое владение техникой игры;
7. Слишком близкое расположение игроков от бьющего;
8. Пренебрежение разминкой перед игрой;
9. Несоответствие формы одежды погодным условиями отсутствие спортивной обуви;
10. Наличие на площадке посторонних предметов: скамеек у лицевых стен и другого оборудования (в зале), камней, палок и т. п. (на улице);
11. Игра на скользкой площадке или в обуви со скользящей подошвой;
12. Слабое судейство, допускающее нарушение правили вольности в поведении игроков.

Необходимо помнить и о том, что ребенок не уменьшенная копия взрослого: то, что хорошо получается у взрослых, совсем иначе может выглядеть у детей.

В предлагаемых правилах игры в лапту учтены все условия, которые позволяют обходиться практически без травм.

Например, для избежания травм при подаче мяча введены следующие условия:

1.Подбрасывание мяча выполняется самим бьющим игроком, так как:

- лапта вылетает при ударе по мячу (если ребенок слаб физически или плохо владеет техникой), а игрок, набрасывающий ему мяч, стоит как раз со стороны бьющей руки;
- игрок непредсказуемо бросает лапту перед началом перебежки и может травмировать набрасывающего или стоящих рядом игроков.

2. Расположение игроков города в строго определенных зонах (по предыдущей причине).
3. Имеется штрафная зона, которая предохраняет водящих от сильного удара мячом и от самой лапты в случае ее вылета из рук бьющего.

Педагогу также необходимо систематически и комплексно готовить ребенка к игре, что позволит ему приобрести определенные навыки и опыт и избежать травм.

Учет всего вышесказанного позволяет сделать игру практически безопасной. Однако предусмотреть все возможное в работе с детьми трудно.

Поэтому всегда надо быть готовым своевременно и правильно оказать первую помощь еще до прихода врача. Однако, как бы вы ни были компетентны, всегда лучше обратиться к помощи специалиста. Не надо бояться лишний раз набрать «03» и вызвать «Скорую», так как в отношении здоровья детей лучше перестраховаться, чем не досмотреть.

Ни в коем случае нельзя отправлять получившего легкую травму ребенка в медицинский пункт одного. Сопровождение необходимо, поскольку получившие травму дети часто боятся идти к врачу, или по дороге состояние их может ухудшиться.

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ

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:

1. Набор мячей для каждого занимающегося или для пары;
2. Лапта (бита) для каждого занимающегося или для пары, соответствующая их возрасту;
3. Веревки для разметки площадок;
4. Тара (приспособления) для переноски инвентаря;
5. Флажки для установки на площадке и для судей;
6. Накидки для отличия команд (1-2 комплекта по 7-8 штук);
7. Информационное табло;
8. 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.). Желательно, чтобы они отличались по цвету и были хорошо видны.

На улице лучше использовать теннисные мячи, так как они не теряют своих свойств при изменении температуры и влажности. Для тренировки и учебных занятий подойдут и разбитые теннисные мячи.

Резиновые мячи лучше использовать в спортивном зале, а также в случае отсутствия теннисных на улице. Эти мячи легче и мягче теннисных, что очень важно при игре на площадке, ограниченной стенами (меньше отскок и слабее удар при выбивании). По размеру они должны полностью или примерно соответствовать теннисным мячам.

Виды бит и их размеры уже приведены в правилах игры. Биты делаются из дощечек и для продления срока службы покрываются лаком или краской. Практика показывает, что при наличии бит на каждого занимающегося или хотя бы на пару при использовании определенной методики обучения отпадает необходимость в широких битах.

Для ограничения площадок в школьных условиях наиболее удобно использовать бельевые веревки, которые быстро убираются и раскладываются в нужном месте. С их помощью площадку делают любого размера в зависимости от целей урока, возраста, пола и количества игроков, а также можно быстро разметить несколько площадок (3-4 - поперек школьного футбольного поля). Веревка свободно кладется на землю и совершенно не мешает

в игре, в случае искривления ее легко поправить. Для удобства хранения веревки предлагается специальное приспособление. Оно изготавливается из ДСП или тонкой фанеры.

Школьные площадки, как правило, универсальны. На многих проводится множество разнообразных игр, каждая из которых имеет свою разметку. Если же в зале или на площадке наносить все эти линии, то дети будут путаться. Это еще одна из причин, по которой применение веревок более удобно.

Но лучше всего на улице зарекомендовала себя разметка с помощью мебельной ленты. Она белого цвета, шириной 4 см. Укладывается в любом удобном месте и закрепляется гвоздями (120-150 мм) с самодельными или шиферными шляпками. Гвозди легко входят в грунт при нажиме ногой, прочно держат ленту и легко вынимаются. Такую разметку очень хорошо видно даже издали на любом покрытии. Она не портит площадку и не оставляет линий.

При наличии рекомендуемого количества инвентаря (прежде всего бит и мячей) возникает проблема с его переноской. Поэтому следует заранее побеспокоиться об этом. Для переноски инвентаря подойдут различные сумки, мешки, металлические корзинки и др.

Флажки могут быть любого цвета, но хорошо заметными. Их размеры приведены в правилах игры. Для удобства установки флажков снизу древка прикрепляется металлический стержень (0 6-8 мм), на конце заостренный. Он должен выступать на 5-10 см. Если этого не сделать, то флажок долго не прослужит - разобьется в верхней части от многократных ударов.

Для проведения одной игры необходимо 6 флажков. В школе лучше иметь 2-3 их комплекта, поскольку одновременно могут проводиться несколько игр.

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА
(на весь период обучения)

Физическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья, развития двигательных качеств, повышения общей работоспособности организма.

Для решения задач физической подготовки применяется широкий круг средств с учетом возраста. Подбор средств и объем физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения на том или ином этапе и от условий, в которых проводятся занятия. Так на спортивно-оздоровительном этапе обучения (7-12 лет), когда эффективность средств лапты еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях по технике и в двухсторонней игре), объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятие.

Среди средств физической подготовки значительное место занимают следующие упражнения:

- *ходьба* по кругу, в колонне, на носках, пятках, боковой поверхности стопы, перекаты стопы, спортивным шагом, быстрым широким шагом;
- *бег* в спокойном темпе, с изменением направления и скорости передвижения; бег с высокого старта на 30 м, 40 м, 60 м; бег с низкого старта; старт из различных исходных положений; челночный бег, боковой галоп, бег с преодолением препятствий, повторный бег, переменный бег, спринт, кросс;
- *прыжки* на двух и одной ноге на месте, с продвижением; в длину с места, с разбега, прыжки в высоту, запрыгивание; прыжки через скакалку; прыжки с поворотом на 90°, 180°, 360°; опорные прыжки; тройные, пятерные прыжки с места;
- *метание* малого мяча в цель и на дальность; метание на дальность отскока от стены; метания набивного мяча из различных исходных положений (вес 1 кг) одной и двумя руками; метание гранаты (300 г, 500 г) и других предметов на дальность и в цель.

Гимнастические упражнения на все группы мышц. Упражнения без предметов, индивидуальные, в парах. Упражнения на снарядах (перекладина, брусья, кольца,

гимнастическая стенка), висы, упоры, подтягивание. Лазание по канату. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами.

Акробатические упражнения. Группировка в приседе, сидя, лежа на спине. Разнообразные перекаты (вперед, назад, в стороны), стойки на лопатках. Стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку. Разнообразные кувырки (вперед, назад). Мост с помощью партнера и самостоятельно. Переворот в сторону (вправо и влево), с места и с разбега.

Подвижные игры: "Осаливание в квадрате", "Поймай лису", "Ударил-беги", "Кто больше осалит", "Баскетбол с теннисным мячом", "Салки".

Спортивные игры: волейбол, пионербол, баскетбол, футбол, регби, ручной мяч: овладение элементарными техническими и тактическими навыками игры.

Ходьба на лыжах и катание на коньках. Основные способы передвижения, поворотов, спусков, подъемов и торможений.

Посещение бассейна: обучение плаванию, укрепление опорно-двигательного аппарата.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Техническая подготовка - это процесс обучения спортсмена технике движений и действий, служащих средством ведения борьбы, а также их совершенствования овладения техникой игры, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях, осуществляются в процессе технической подготовки. Ей принадлежит центральное место в общей структуре тренировочных занятий.

Систематическое применение разнообразных подводящих упражнений составляет отличительную особенность обучения детей технике игры. Особое место среди них занимают упражнения на тренажерах и со специальными приспособлениями.

Техническая подготовка в лапте подразделяется на техническую подготовку в защите и нападении.

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ

Техника защиты включает в себя:

Стартовую стойку, положение ног, туловища, рук игроков, располагающихся в поле. Стартовую стойку игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук.

Перемещения боком, *спиной, лицом*: шаги, скачок, прыжок, бег, остановка. Сочетания способов перемещения.

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 лежа, стоя, спиной (при выполнении передачи резко развернутся), боком, сидя на площадке. Сидя на площадке ловить мяч, летящий вправо и влево. Ловля мяча, летящего "свечой".

Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (3-10 м) с дальнего расстояния (30-40 м). Ловля одной рукой мяча, летящего выше головы; мяча, летящего в 2-х метрах т игрока влево и вправо; мяча, катящегося по площадке в 2-х метрах от игрока. Ловля мяча, прыгающего по площадке влево и вправо от игрока. Ловля мяча из положения, стоя спиной к бросающему мячу, стоя боком, сидя, лежа на площадке.

Выполнение передачи мяча. Передача мяча: с близкого расстояния (3-10 м), со среднего расстояния (10-30 м), с дальнего расстояния (30-40 м) на точность. Выполнение передачи на точность, стоя спиной к партнеру (партнер передвигается влево и вправо, вперед и назад). Выполнение передачи с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи сидя, лежа на полу. Выполнение передачи на звуковой сигнал (стоя спиной к трем партнерам сделать передачу игроку, подавшему сигнал). Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

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

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

Подача мяча на различные высоты (от 50см до 3 м). Подача мяча с помощью ног, за счет маха руки (подкидывая мяч на различную высоту, стараться, чтобы мяч попадал на ладонь). Передача мяча на точность приземления.

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ

Стартовая стойка - положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом сверху, сбоку, "свечой". Стартовая стойка игрока готовящегося к перебежке (высокий старт).

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

Удар сбоку. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы удара битой: кистевой, локтевой, плечевой. Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

Удары на дальность. Удар битой на расстоянии 10 м (удар «подставкой»). Удар, после которого мяч летит по низкой траектории. Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на высоту 50 см, 1 метра, 1,5 метра. Удары битой на заданное расстояние. Удары битой в заданные зоны.

Удар «свечой». Выбор биты. Способы держания биты. Способы удара битой: локтевой, плечевой. Удары по низко подброшенному мячу. Удары по высоко подброшенному мячу. Удары в заданные зоны, удары на точность приземления. Удары, посылающие мяч вблизи контрольной линии, количество попаданий по мячу, подвязанному к перекладине футбольных ворот на веревке или резине.

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

Челночный бег 10×10 метров. Пробежки коротких отрезков с максимальной скоростью из разнообразных исходных положений (лежа, сидя, стоя спиной и др.), оббегая на пути различные препятствия (барьеры, ямы, щиты, стойки и др.). Зигзагообразный бег и бег по дуге.

Акробатические упражнения. Различные виды кувырков (вперед, назад, прыжком и др.). Перевороты из различных положений: сальто вперед назад в группировке. Упражнения по самостраховке при падении.

Прыжки. Прыжки толчком одной ногой, двумя ногами. Разнообразные прыжки: в длину, в высоту (с места, с разбега).

Самоосаливание. Бег по коридору, ограниченному двумя линиями, расстояние между ними 1 метр. Бег 100 метров (50 метров по коридору вперед с максимальной скоростью, развернуться 50 метров обратно при этом бегущий не должен наступать на линии, ограничивающие коридор).

Поскольку в младшем возрасте дети ещё не могут длительно сосредоточиться на изучении отдельных игровых приёмов, нужно чаще менять задание, шире использовать игровую форму, которая подразумевает использование подвижных игр, эстафет, выполняющих роль подготовительных и подводящих упражнений. В подвижных играх осваиваются технические приёмы, составляющие основу игры в спортивную лапту.

После того, как занимающиеся овладели комплексом подводящих упражнений, целесообразно перейти к упрощенному варианту игры.

Упрощения можно достичь, увеличивая количество игроков, уменьшая длину площадки, приближая линию штрафной зоны, увеличивая число попыток при выполнении удара, упрощая правила игры и т.п.

В связи с тем, что основные трудности на начальном этапе обучения у детей возникают при изучении удара по мячу битой, то бита поначалу применяется плоская, шириной до 15 см, сделанная из лёгких пород дерева, так как частые промахи при выполнении ударов ведут к резкому снижению моторной плотности занятия, снижают положительный эмоциональный фон и как следствие – ведут к потере игроками азарта и интереса к игре.

Процесс овладения двигательными действиями всегда протекает параллельно с исправлением ошибок и неточностей, вкрадывающихся в изучаемые движения. Они вызываются целым рядом причин, постоянно присутствующих при обучении. В каждом конкретном случае нужно выявить истинную причину и постараться устранить её.

Обучение игровым приёмам в лапте строится на основе учёта общих закономерностей формирования двигательных навыков.

Всесторонняя техническая подготовка служит основой для осуществления тактических действий. Чем выше техника учащихся, тем успешнее они смогут решать тактические задачи.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Тактическая подготовка — это процесс формирования системы способов ведения игры.

Тактическое мастерство основано на умениях и навыках, позволяющих игроку действовать индивидуально и взаимодействовать с партнерами.

Тактическая подготовка предусматривает овладение индивидуальными, групповыми и командными действиями, умения правильно воспринимать и анализировать игровую ситуацию и принимать быстрое решение для выбора технического действия, предвидеть форму взаимодействий с партнерами

Изучение командных действий начинается с групп начальной подготовки, а углубленное изучение тактических вариантов и определение основных функций в команде с тренировочных групп.

Избрав тактический рисунок игры или систему тактических взаимодействий, исходя из возможностей занимающихся, определяют задачи каждого игрока в защите и нападении. И только после этого, начинают освоение основных взаимодействий, тактических вариантов и комбинаций, учат принимать самостоятельные тактические решения. Затем закрепляют командные тактические взаимодействия в двухсторонних учебных играх. Постепенно тактические задачи усложняются. Следует помнить, что как в технике, так и в тактике игры, команда начинается с умения осуществлять защитные взаимодействия. Следовательно, обучение нужно начинать с защитных взаимодействий, а затем переходить к тактическим взаимодействиям в нападении.

Тактическая подготовка в лапте делится на тактическую подготовку в защите и нападении.

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ

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

а) при пропуске мяча летящего в его сторону;

б) при страховке своих партнеров при ударе сверху;

в) при выборе места для того, чтобы осалить перебежчика;
г) при выборе места для получения мяча от партнера;
д) при обратном переосаливание;
е) при расположении нападающего за линией кона;
ж) при перебежке нападающих.

Действия подающего при выносе мяча за линию дома.

Групповые действия. Действия группы защитников передней линии при ударах сверху (вправо, влево). Действия игроков задней линии при ударах сбоку (вправо, влево). Взаимодействие подающего, центрального и 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 «свечой». Взаимодействие игроков задней линии при осаливании перебежчика.

Командные действия. Система игры в защите. Действия команды:

1) при ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру);
2) при ударе сбоку и «свечой»;
3) проигрывающей 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) при самоосаливании соперника.

Взаимодействие подающего с игроками передней линии (правого и левого), центрального и игроками задней линии (правого и левого).

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ

Индивидуальные действия. Выбор удара (сверху, сбоку, «свечой»), при той или иной ситуации. Направление удара (влево, вправо и по центру). Действия перебежчика при осаливании его партнера. Действия перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнеры приносят своей команде очки. Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия подающего при ошибках защитников (неточная передача мяча, мяч выходит из поля зрения защитников), действия нападающего: находящегося за линией дома, за линией кона при осаливании.

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 «свечой»;
3) преимущественное использование игроками дальних боковых ударов.

Расстановка игроков в порядке очередности и пробитии ударов. Действия команды, проигравшей в конце встречи от 1 до 12 очков.

Действия команды, выигравшей в ходе встречи с небольшим преимуществом, с большим преимуществом. Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар.

Учебные игры. Система заданий в игре, отражающая программный материал. Задания дифференцируются по тактике, технике в целом для команды, для группы игроков, по игровым функциям для отдельных игроков.

Контрольные игры. Применяются в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с определенными заданиями, для подготовки к соревнованиям.

Командные игры. Повышение надежности и эффективности игровых навыков. Взаимосвязь заданий в учебных играх и установок в календарных планах.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Таблица 3

Примерный учебный план теоретической подготовки в СОГ

№	Основные темы занятий	Кол-во часов
1.	Роль физической культуры и спорта в обществе и формировании личности	1
2.	Сведения о строении и функциях организма человека	1
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	1
5.	Правила игры в лапту	1
6.	История лапты	1
7.	Оборудование и инвентарь	1

Теоретическая подготовка занимает важное место на всем протяжении тренировки юных игроков в лапту. Осуществляется она в форме специальных теоретических занятий, а также в тренировочных занятиях по технической, тактической, физической подготовкам.

Надо научить юных спортсменов применять полученные знания в процессе тренировки и условиях соревнований.

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Психологическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личность, его морально-волевых качеств.

В психологии спорта принято делить психологическую подготовку на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, которые сводятся к следующему:

- *Воспитание высоких моральных качеств*. Очень важно оказывать положительные влияния на формирование у спортсменов чувство коллективизма, разносторонних интересов, на развитие его характера и других черт личности.
- *Воспитание волевых качеств*. Основные волевые качества целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность. Высокий уровень волевых качеств необходим для достижения эффективности соревновательной деятельности игрока в напряженных игровых ситуациях.
- *Установление и воспитание совместимости* в процессе совместной деятельности в составе команды и отдельных звеньев. Важность этой задачи вытекает из специфики лапты как командного вида спорта и важности с этих позиций комплектования команды.
- *Настройка на игру и методики руководства командой в игре.* Правильное использование установок на игру, разборов проведенных игр, замен во время игры и т.д. во многом содействует решению задач психологической подготовки.

Эффективность психологической подготовки достигается посредством умелого применения обширных средств и методов. Одни из них специфические для психологической подготовки, другие имеют место в процессе физической, технико-тактической и теоретической подготовки.

Основные из них:

9. Средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).
10. Специальные знания в области психологии, техники и тактики лапты, методика спортивной тренировки.
11. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

12. Побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.
13. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).
14. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.
15. Проведение совместных занятий менее подготовленных игроков с более подготовленными.
16. Участие в контрольных играх с заведомо более слабыми противниками, игры с гандикапом.
17. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической подготовки.
18. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.
19. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовок).

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ

Восстановление спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок – неотъемлемая составная часть системы подготовки юных спортсменов. Выбор средства восстановления определяется возрастом, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

Общий объем нагрузок в СОГ сравнительно небольшой, и достаточное восстановление обеспечивается естественным путем. Для этого этапа подготовки наибольшее значение имеют педагогические средства восстановления, которые предусматривают рациональное чередование нагрузок различной направленности, величины интервала отдыха, как на одном тренировочном занятии, так и в течение дня и в циклах подготовки. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, водных процедур закаливающего характера. Питание и витаминизация должны строиться с учетом возрастных и сезонных особенностей. Для психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств, проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме, использование музыкального сопровождения занятий.

*Психологические средства восстановления.*Эти средства условно подразделяются на психолого-педагогические (оптимальный моральный климат в группе, положительные эмоции, комфортные условия быта, интересный, разнообразный отдых и др.) и психогигиенические условия быта (регуляция и саморегуляция психических состояний путем удлинения сна, внушенного сна – отдыха, психорегулирующая и аутогенная тренировки, цветочные и музыкальные воздействия, специальные приемы мышечной релаксации и др.).

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ

Медицинское обеспечение обучающихся осуществляется штатными медицинскими работниками и/или врачом-педиатором и специалистами районной поликлиники.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в начале учебного года и весной – перед началом соревновательного периода.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у специалистов.

К занятиям по лапте допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.К занятиям по лапте в группе СОГдопускаются дети и подростки по рекомендациям врача для профилактики уменьшения заболеваний.

НОРМАТИВНЫЕТРЕБОВАНИЯ программы СОГ

Возраст от 7 до 9 лет

Оценка		Вид теста				
		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола, девочки с колена (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине(к-во раз за 30 сек.)	Наклон вперёд, стоя на возвышении (см) («+» ниже пола, «-» до пола)	Бег на 30 м, с
Отлично	девочки	10	130	20	10	6,2
	мальчики	15	150	20	8	6,0
Хорошо	девочки	8	125	15	5	7,0
	мальчики	10	145	17	3	6,8
Удовлетв.	девочки	6	120	10	0	8,0
	мальчики	6	140	15	0	7,6

Возраст от 10 до 12 лет

Оценка		Вид теста				
		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола, девочки с колена (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине(к-во раз за 30 сек.)	Наклон вперёд, стоя на возвышении (см) («+» ниже пола, «-» до пола)	Бег на 30 м, с
Отлично	девочки	20	160	22	12	6,0
	мальчики	25	165	22	10	5,7
Хорошо	девочки	15	140	20	8	6,4
	мальчики	20	150	20	6	5,9
Удовлетв.	девочки	10	130	12	4	6,8
	мальчики	15	150	15	3	6,2

Возраст от 13 до 15 лет

Оценка		Вид теста				
		Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа от пола, девочки с колена (кол-во раз)	Прыжок в длину с места (см.)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине(к-во раз за 30 сек.)	Наклон вперёд, стоя на возвышении (см) («+» ниже пола, «-» до пола)	Бег на 30 м, с
Отлично	девочки	22	170	24	15	5,8
	мальчики	30	180	25	12	5,4
Хорошо	девочки	20	160	22	10	6,0
	мальчики	25	165	22	10	5,7
Удовлетв.	девочки	10	150	18	8	6,2
	мальчики	15	155	18	6	6,0

ЛИТЕРАТУРА

1. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М.,Гусев Л.Г. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 80 с.
2. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996. - 15с.
3. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. - Уфа: БГПИ, 1997. - 99с.
4. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Учебное пособие. - Сибай: Сибайский институт БГУ, 1999. - 111с.
5. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
6. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1988, 288с.
7. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. - Киев: Выща школа, 1984.
8. Психология и современный спорт. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов. - М.:Физкультура и спорт, 1982.
9. Теоретическая подготовка юных спортсменов /под общ.ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина - М.: Физкультура и спорт, 1981.
10. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Электронные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации – https://www.minsport.gov.ru/
2. Олимпийский Комитет России – http://olympic.ru
3. Федерация русской лапты в России - http://ruslapta.ru
4. Библиотека международной спортивной информации. http://bmsi.ru

История Лапты

При Петре Iигру в **Лапту** начали применять как средство физической подготовки солдат Семёновского, Преображенского и Шевардинского полков и далее для других воинских подразделений. В Российской империи игра в лапту применялась как средство активного досуга населения различных возрастных групп и как средство физического воспитания детей, подростков, юношей и девушек. При комиссаре просвещения Подвойском русская лапта была включена как средство физической подготовки в войсках Красной Армии. Официальные первенства по русской лапте начали проводиться в России в конце 50-х, начале 60-х, затем на некоторое время проведение соревнований было прекращено.

11 ноября 1986 года вышло Постановление Госкомспорта СССР «О развитии бейсбола, софтбола и русской лапты», после чего проведение всероссийских турниров было продолжено. В 1996 году была создана межрегиональная федерация русской лапты, в 2003 году она была преобразована в общероссийскую общественную физкультурно-спортивную организацию — Федерацию русской лапты России, объединяющую 46 региональных отделений в субъектах нашей страны. В настоящее время русская лапта получила своё развитие как официальный вид спорта, вошедший в Единую Всероссийскую Спортивную Классификацию, и культивируется в более чем 45 регионах Российской Федерации. В соответствии с ПриказомМинспорта России от 20.05.2013 N 277"О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин, видов спорта и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта" 5.1:Изменено наименование вида спорта "русская лапта" на "лапта", изменено наименование его спортивной дисциплины "русская лапта" на "лапта".

Проводятся официальные Чемпионаты, Кубки, Первенства России среди разных возрастных групп, всероссийских традиционные детско-юношеские турниры. Соревнования проводятся на открытых травяных и земляных спортивных площадках, а также в спортивных залах и манежах.

Создана достаточно хорошая научно-методическая база, имеются официальные правила соревнований, различные методические пособия по технической, тактической, физической подготовке игроков, методике судейства, по организации проведения соревнований. Федеральным агентством по физической культуре и спорту и Федерацией русской лапты России разработана и утверждена примерная программа по русской лапте для ДЮСШ, готовится к изданию пособие «Технология тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки». Лапта развивает многие жизненно важные физические качества человека-быстроту, силу, координационные способности, вырабатывает игровое мышление, развивает смекалку, чувство коллективизма и т. д. По техническим элементам это самый естественный и доступный вид спорта по сравнению с другими спортивными играми.

Учащиеся 5-6 класса за одно занятие могут научиться игре в Лапту, что не под силу в других игровых видах спорта. И самое главное, в лапте не требуется дорогостоящий инвентарь, оборудование и специальная экипировка. Достаточно иметь обычный теннисный мяч, деревянную (самодельную) биту, ровную площадку для игры и желание проявить себя в этом увлекательном русском национальном виде спорта. На сегодняшний день норматив «Мастер спорта России» выполнили более 300 спортсменов, активно занимающихся лаптой в нашей стране.

Во многих городах и районах сельской местности субъектов РФ открылись отделения по лапте в ДЮСШ: в республике Башкортостан, Воронежской, Новгородской, Томской, Челябинской, Тульской, Амурской, Свердловской областях и других регионах.

СОДЕРЖАНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА 2

Цель программы состоит в: 2

Задачи программы: 3

УЧЕБНЫЙ ПЛАН 4

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ 5

ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ 5

ИНВЕНТАРЬ И ОБОРУДОВАНИЕ 6

ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 7

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 8

ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ 8

ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ 9

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 10

ТАКТИКА ЗАЩИТЫ 10

ТАКТИКА НАПАДЕНИЯ 11

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 12

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА 12

ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ 13

МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ КОНТРОЛЬ 13

НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ ПРОГРАММЫ СОГ 14

ЛИТЕРАТУРА 15

ИСТОРИЯ ЛАПТЫ 16

СОДЕРЖАНИЕ 17