

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа Рассказовского района»

РАССМОТРЕНА  
На заседании совета школы  
Протокол № 1 от 29.08.2023г.

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор ШКОЛЫ В.С. Алпацкая/  
Приказ № 1 от 29.08.2023г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа физкультурно-спортивной направленности в  
области физической культуры и спорта  
«ЛАПТА»

Срок реализации: 6 лет

**Составитель программы:** Тренер–преподаватель  
Моисеева А.С.

**Рецензенты:** методист Полежаева В.С.,  
Инструктор-методист Маняхина Е.Ю.

с. Платоновка  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

| №    | Наименование раздела  | Стр. |
|------|---|------|
| 1.   | Пояснительная записка   | 3    |
| 1.1. | Характеристика вида спорта лапта                                | 3    |
| 1.2. | Специфика организации обучения                                  | 5    |
| 1.3. | Цели и задачи Программы   | 6    |
| 1.4. | Принципы реализации Программы                                   | 7    |
| 1.5. | Формы и режим занятий   | 8    |
| 1.6. | Комплектование и наполняемость учебных групп                    | 9    |
| 1.7. | Планируемые результаты освоения образовательной программы       | 10   |
| 2.   | Учебный план  | 13   |
| 2.1. | Соотношение объемов обучения по предметным областям             | 13   |
| 3.   | Методическая часть  | 15   |
| 3.1. | Содержание и методика работы по предметным областям             | 16   |
| 3.2. | Методические материалы  | 39   |
| 3.3. | Требования техники безопасности в процессе реализации Программы | 44   |
| 4.   | Планы воспитательной и профориентационной работы                | 47   |
| 5.   | Материально-техническое обеспечение                             | 51   |
| 6.   | Система контроля и зачетные требования                          | 53   |
| 7.   | Информационное обеспечение программы                            | 56   |
| 8.   | Приложения: годовые планы графики распределения нагрузки        | 57   |

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по виду спорта русская лапта составлена в соответствии с федеральными стандартами по видам спорта, нормативно-правовыми актами, регламентирующими деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных общеобразовательных программ в области спорта:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 №273-ФЗ;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018г. №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Приказ Минспорта России №939 от 15.11.2018г. «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Постановление Главного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014г. № 41 «Об утверждении СанПин 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
- Устава МБУДО «Спортивная школа Рассказовского района»
- Примерной программой спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР, ШВСМ. (2004). Авторы-составители: Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г., Лукин Г.В., Харченко Е.М.

Программа служит документом для эффективного построения работы с детьми, на этапе многолетней подготовки и для содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Программа является основным документом при организации и проведении занятий в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивной школы Рассказовского района».

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на различных уровнях подготовки, отбору и комплектованию групп в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств, специальных способностей обучающихся.

### *1.1. Характеристика вида спорта лапта*

Лапта – это двусторонняя командная игра, которая проводится на прямоугольной площадке, ограниченной боковыми линиями и линиями «дома» и «кона». В игре участвуют две команды: в каждой по 6 основных и 4 запасных игрока. Игра проводится теннисными мячами и битой – деревянной круглой палкой. Сущность игры состоит в том, что игроки одной команды пытаются совершить перебежку из «дома» в «кон» после правильно выполненного удара битой по мячу, и успешно вернуться назад. Игрок, сделавший перебежку из «дома» за линию «кона», может при необходимости остаться там, и возвратиться в дом после одного из последующих ударов игроков своей команды, что является полной перебежкой. В лапте результат определяется количеством удачно выполненных полных перебежек, за которые команде начисляется очки, по два очка за перебежку одного игрока. Каждая команда старается играть как можно дольше в нападении, ведь только в нападении можно сделать удачную перебежку.

Задача другой команды не дать соперникам сделать перебежку, для этого они должны осалить игрока нападения мячом. Игрок, совершающий перебежку, считается осаленным, если его коснется мяч в пределах игрового поля, брошенный в него любым игроком защиты. Для осаливания игроков нападения защитники имеют право передвигаться с мячом по своему усмотрению, или передавать мяч любому игроку своей команды. После осаливания игроки защиты обязаны убежать за линию «дома» или «кона», поскольку могут быть сами осалены (переосалены). Осалив перебежчика, команда получает право на выполнение ударов и перебежки. В защите очки можно набирать только за пойманные с лёта мячи – «свечи»; при ловле свечи команда получает одно очко.

Российская федерация лапты классифицирует эту игру на три вида:

- пляжная лапта
- русская лапта
- мини лапта

Лапта – полезная и увлекательная игра, в которой не нужен дорогостоящий инвентарь, особая спортивная форма и принадлежности, специальное оборудование и аппаратурное оснащение площадок. Игровые поединки безопасны и достаточно просты в организации. Занятия чаще всего проводятся на открытых спортивных площадках. Но и в зале лапта не теряет своей прелести, когда своеобразный отскок мяча от стен зала делает ее еще более зрелищной, динамичной и непредсказуемой. Ее по праву можно назвать всепогодной игрой.

### ***Отличительные особенности лапты***

Исключительная ценность этой игры, как универсального средства

физического воспитания, состоит в том, что начинать заниматься ею можно с младшего школьного возраста и продолжать эти занятия в течение многих лет жизни. Игра практически доступна всем, так как основывается на естественных двигательных действиях. Отличительные особенности этой игры – точность удара битой по мячу, высокая скорость каждого игрока, совершающего перебежку, быстрые действия с мячом, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации (игровое мышление), взаимодействие с партнерами по команде. Игра позволяет проводить состязания смешанными командами, в состав которых входят и девочки, и мальчики (в младшем школьном возрасте или в тренировочном процессе).

Игровая деятельность ориентирована не столько на результат, сколько на сам процесс, поэтому обучающиеся не боятся, не комплексуют из-за того, что у них что-то не получается. Они полностью отдаются игре, так как игра имеет одну важную особенность: двуплановость. С одной стороны, играющий осуществляет реальное действие, с другой - многие моменты этой деятельности носят условный характер, позволяют отвлечься от реальной ситуации, действовать в воображаемой обстановке.

Лапта может носить как чисто оздоровительный, так и спортивный характер, предусматривая спортивное совершенствование молодежи, способствует формированию и совершенствованию жизненно важных двигательных умений и навыков, повышению функциональных возможностей всех систем и органов организма занимающихся, формированию потребности в общении со своими сверстниками и ориентации играющих на здоровый образ жизни, формированию личностных качеств и позитивных черт характера. Кроме того, надо полагать, что лапта должна повышать анаэробные возможности человека, от которых зависят качества, необходимые для его выживания в экстремальных ситуациях.

### ***1.2. Специфика организации обучения***

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе следующих методических положений:

Единая педагогическая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп. Основным критерием эффективности многолетней подготовки является наивысший спортивный результат, достигнутый в оптимальных возрастных границах.

- Целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп.

- Оптимальное соотношение различных сторон подготовленности спортсмена в процессе многолетней тренировки.

- Неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется: из года в год увеличивается удельный вес объема средств специальной подготовки по отношению к общему объему тренировочной нагрузки и соответственно уменьшается удельный вес средств общей подготовки.

- Поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок, их неуклонный рост на протяжении многолетней подготовки. Каждый период очередного годового цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующим периодом предыдущего годового цикла.

- Строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок, особенно в занятиях с детьми, подростками, юношами и девушками. Всесторонняя подготовленность неуклонно повышается лишь в том случае, если тренировочные и соревновательные нагрузки на уровнях многолетней тренировки соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям спортсмена.

### ***1.3. Цели и задачи***

**Цель программы:** создание условий для физического воспитания и физического развития детей и подростков, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, профессиональная ориентация.

**Задачи дополнительной общеобразовательной программы:**

1. укрепление здоровья обучающихся, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

2. формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентация;

3. получение начальных знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;

4. удовлетворение потребностей в двигательной активности;

5. подготовка к поступлению в профессиональные образовательные организации среднего и высшего образования, реализующие основные образовательные программы среднего профессионального и высшего образования по укрупненным группам специальностей и направлений подготовки в сфере образования и педагогики, в области физической культуры и спорта;

6. отбор одаренных детей и подростков, создание условий для их физического воспитания и физического развития;

7. подготовка обучающихся к освоению программ спортивной подготовки.

#### ***1.4. Принципы реализации Программы и ее направления***

В основу программы заложены основополагающие принципы подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики:

*Принцип комплектности* предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий и комплексного контроля) в оптимальном соотношении.

*Принцип преемственности* определяет системность изложения программного материала по уровням годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности.

*Принцип вариативности* предусматривает вариативность программного материала в зависимости от уровня многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей юных лаптистов.

*Программа направленная на:*

- создание условий для физического воспитания и развития детей;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга детей и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- подготовку к освоению уровней спортивной подготовки, в том числе в дальнейшем по программам спортивной подготовки.

#### ***1.5. Формы организации занятий и режим занятий***

*Формы занятий:*

- занятия с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся;
- индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно учебным

планам с одним или несколькими занимающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу;

- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, в том числе в качестве зрителей;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

***Режим занятий.***

Успешная подготовка лаптиста возможна только при условии тесной преемственности каждого уровня обучения спортсмена.

В итоге каждого уровня тренировки проводится отбор, задачей которого является оценка уровня развития тех сторон физической и специальной подготовленности, на совершенствование которых был направлен учебно-тренировочный процесс на этом уровне, а также прогнозирование успеха на следующем уровне многолетней тренировки.

Повышение уровня подготовки по лапте в соответствии с определенными уровнями предусмотрено нормативными требованиями.

**Годовой объём тренировочных нагрузок и режим занятий указанный в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности в области физической культуры и спорта программам следующий:**

| Уровни сложности          | Этап обучения на уровнях сложности | Количество часов в неделю | Количество занятий в неделю | Общее количество часов в год | Общее количество занятий в год |
|---------------------------|------------------------------------|---------------------------|-----------------------------|------------------------------|--------------------------------|
| Базовый уровень сложности | 1 год обучения                     | 6                         | 3                           | 276                          | 138                            |
|                           | 2 год обучения                     | 6                         | 3                           | 276                          | 138                            |
|                           | 3 год обучения                     | 8                         | 3-4                         | 368                          | 138-184                        |
|                           | 4 год обучения                     | 8                         | 3-4                         | 368                          | 138-184                        |
|                           | 5 год обучения                     | 10                        | 4                           | 460                          | 184                            |
|                           | 6 год обучения                     | 10                        | 4                           | 460                          | 184                            |

Увеличение недельной учебной нагрузки обуславливается возрастом обучающихся, выполнением контрольных нормативов по «общей физической подготовки» для базового уровня.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебным



планом, рассчитанным на 46 недель.

Общий объем годового учебного плана должен быть выполнен полностью. Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ, в период каникул могут и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях или тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Подготовка лаптистов проводится в нескольких уровнях, которые имеют свои специфические особенности. Главным отличием является возраст и уровень физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу. Для зачисления на обучение по общеобразовательной программе дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей физической подготовленности. После каждого года обучения обучающиеся сдают предусмотренные программой контрольные упражнения для оценки эффективности результатов освоения образовательной программы.

Расписание занятий составляется с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха занимающихся, графика обучения их в общеобразовательных учреждениях.

#### ***1.6. Минимальный возраст для зачисления по уровням сложности программы, комплектование и наполняемость учебных групп***

В основу комплектования учебных групп положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом особенностей развития и возрастных закономерностей спортивной подготовленности. Перевод занимающихся в следующие группы обучения и увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать двух спортивных разрядов.

**Минимальный возраст для зачисления и наполняемость групп по уровням сложности:**

| Уровни сложности                 | Этап обучения на уровнях сложности | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Минимальная наполняемость группы (человек) | Максимальная наполняемость группы (человек) |
|----------------------------------|------------------------------------|---|--|---|
| <b>Базовый уровень сложности</b> | 1 год обучения                     | 7-8   | 15   | 25  |
|                                  | 2 год обучения                     | 9-10  | 15   | 25  |
|                                  | 3 год обучения                     | 10-11   | 12   | 20  |
|                                  | 4 год обучения                     | 12-13   | 12   | 20  |
|                                  | 5 год обучения                     | 13-14   | 10   | 15  |
|                                  | 6 год обучения                     | 14-15   | 10   | 15  |

***Правила приема на обучение***

На обучение базового уровня сложности данной Программы зачисляются дети на основании правил приема обучающихся в учреждение.

Прием в Учреждение производится по заявлению родителей (законных представителей ребенка) или личного заявления, при достижении 14-летнего возраста, не имеющего медицинских противопоказаний в установленном для данного вида спорта минимальном возрасте.

***1.7. Планируемые результаты освоения образовательной программы***

**Ожидаемые результаты** – овладение обучающимися способами контроля и оценки физического развития и физической подготовленности, основами методики обучения и тренировки по лапте. Приобретение дополнительных знаний истории и происхождения лапты.

В предметной области **«Теоретические основы физической культуры и спорта»** для **базового уровня:**

- знание истории развития спорта;
- знание места и роли физической культуры и спорта в современном обществе;
- знание основ законодательства в области физической культуры и спорта;
- знания, умения и навыки гигиены;
- знание режима дня, основ закаливания организма, здорового образа жизни;
- знание основ здорового питания;
- формирование осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и

спортом.

В предметной области «**Общая физическая подготовка**» для **базового уровня**:

- укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие, способствующее улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды;

- повышения уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию как основы дальнейшей специальной физической подготовки;

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий избранным видом спорта;

- формирование двигательных умений и навыков;

- освоение комплексов общеподготовительных, общеразвивающих физических упражнений;

- формирование социально-значимых качеств личности;

- получение коммуникативных навыков, опыта работы в команде (группе);

- приобретение навыков проектной и творческой деятельности.

В предметной области «**Вид спорта**» для **базового уровня**:

- развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости) в соответствии со спецификой избранного вида спорта;

- овладение основами техники и тактики избранного вида спорта;

- освоение комплексов подготовительных и подводящих физических упражнений;

- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности обучающихся тренировочных нагрузок;

- знание требований к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке в избранном виде спорта;

- знание требований техники безопасности при занятиях избранным спортом;

- приобретение опыта участия в физкультурных и спортивных мероприятиях;

- знание основ судейства по избранному виду спорта.

В предметной области «**Различные виды спорта и подвижные игры**» для **базового уровня**:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

#### ***Формы подведения итогов реализации программы***

Участие в промежуточной и итоговой аттестации в форме сдачи контрольных упражнений и тестирования по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта». Выполнение контрольных нормативов по предметной области «вид спорта» осуществляется в соревновательной форме.

#### **Способы проверки ожидаемых результатов:**

##### **Для базового уровня:**

- тестирование по предметной области «теоретические основы физической культуры и спорта»;
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «общая физическая подготовка», с учетом Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);
- выполнение контрольных упражнений по предметной области «вид спорта»;
- тестирование по предметной области «спортивное и специальное оборудование».

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Учебный план – это основной документ, в котором распределены по годам обучения средства многолетней подготовки юного спортсмена. Содержание учебного плана отражает распределение времени по предметным областям и годам обучения. Цифры учебного плана отражают объемы нагрузок и всех остальных видов деятельности в часах.

### 2.1. Соотношение объемов обучения по предметным областям (по отношению к общему объему учебного плана по образовательной программе базового и/или углубленного уровня)

| № п/п     | Наименование предметных областей                  | Процентное соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему учебного плана <b>базового уровня</b> сложности программы |              |              |
|-----------|---|---|--------------|--------------|
|           |   | Б 1-2   | Б 3-4        | Б 5-6        |
| <b>1.</b> | <b>Обязательные предметные области</b>            |   |              |              |
|           |   | <b>Б 1-2</b>  | <b>Б 3-4</b> | <b>Б 5-6</b> |
| 1.1.      | Теоретические основы физической культуры и спорта | 6   | 6            | 6            |
| 1.2.      | Общая физическая подготовка                       | 33  | 33           | 25           |
| 1.3.      | Специальная физическая подготовка                 | 7   | 7            | 10           |
| 1.4.      | Вид спорта (ТТМ)                                  | 33  | 33           | 30           |
| 1.5.      | Основы профессионального самоопределения          | -   | -            | -            |
| <b>2.</b> | <b>Вариативные предметные области<sup>№</sup></b> |   |              |              |
| 2.1.      | Различные виды спорта и подвижные игры            | 15  | 15           | 13           |
| 2.2.      | Судейская практика                                | -   | -            | 5            |
| 2.3.      | Развитие творческого мышления                     | 5   | 5            | 10           |
| <b>3.</b> | <b>Аттестация:</b>                                |   |              |              |
|           | Промежуточная                                     | 1   | 1            | 1            |
|           | Итоговая  |   |              |              |

<sup>1</sup> Вариативные предметные области выбираются организацией, осуществляющей образовательную деятельность, в зависимости от избранного вида спорта

С учетом изложенных выше задач ниже представлен примерный учебный план с расчетом на 46 недель.

В данном плане часы распределены не только по годам обучения, но и по времени на основные предметные области:

- Теоретические основы физической культуры и спорта;
- Общая физическая подготовка;
- Общая и специальная физическая подготовка;

- Вид спорта;
- Основы профессионального самоопределения;
- Судейская подготовка;
- Различные виды спорта и подвижные игры;
- Развитие творческого мышления;
- Аттестация.

Самостоятельная работа обучающихся выносится на все предметные области. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на тренировочном занятии.

### **УЧЕБНЫЙ ПЛАН** по образовательной программе базового уровня сложности

| №<br>п/п                            | Наименование предметных областей                  | Год обучения |            |            |
|-------------------------------------|---|--------------|------------|------------|
|                                     |   | 1-2          | 3-4        | 5-6        |
| <b>1.</b>                           | <b>Обязательные предметные области</b>            |              |            |            |
| 1.1.                                | Теоретические основы физической культуры и спорта | 17           | 22         | 29         |
| 1.2.                                | Общая физическая подготовка                       | 91           | 122        | 117        |
| 1.3.                                | Специальная физическая подготовка                 | 19           | 26         | 46         |
| 1.4.                                | Вид спорта (ТТМ)                                  | 91           | 122        | 138        |
| <b>2.</b>                           | <b>Вариативные предметные области №</b>           |              |            |            |
| 2.1.                                | Различные виды спорта и подвижные игры            | 40           | 54         | 60         |
| 2.2.                                | Судейская практика                                | -            | -          | 20         |
| 2.3.                                | Развитие творческого мышления                     | 14           | 18         | 45         |
| <b>3.</b>                           | <b>Аттестация:</b>                                |              |            |            |
|                                     | Промежуточная                                     | 4            | 4          | 5          |
| <b>Количество часов в неделю</b>    |   | <b>6</b>     | <b>8</b>   | <b>10</b>  |
| Количество занятий в неделю         |   | 3            | 3-4        | 4          |
| <b>Общее количество часов в год</b> |   | <b>276</b>   | <b>368</b> | <b>460</b> |
| Общее количество занятий в год      |   | 138          | 138-184    | 184        |

### **3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

Методическая часть учебной программы включает содержание и методику, и содержание работы по предметным областям, уровням подготовки, методические материалы, методы выявления и отбора одаренных детей, требования техники безопасности в процессе реализации программы, рабочие программы по предметным областям.

#### ***3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.***

##### ***Обязательные предметные области:***

**«Теоретические основы физической культуры и спорта» для базового уровня сложности.**

Цель и основное содержание данной предметной области программы определяются необходимостью приобретения спортсменами определенного минимума знаний для понимания сущности спорта, тренировочного процесса, требований для безопасного его осуществления.

Теоретические знания могут сообщаться в ходе специально организованных лекций, бесед, теоретических занятий, тренировочных занятий. Необходимо также предусмотреть самостоятельное изучение специальной литературы по различным вопросам лапты и другим разделам теоретической подготовки. Необходимо, чтобы спортсмены хорошо знали правила соревнований, умели вести дневник тренировки и проводить анализ занятий и тренировочного процесса. Большое значение имеет изучение основ методики тренировки – планирование круглогодичной тренировки по циклам, этапам и периодам, перспективное планирование, а также методика развития физических качеств (выносливости, силы, быстроты, ловкости, гибкости) применительно лапты. Кроме этого, спортсмены изучают технику и тактику игры, основные приемы игры, технические приемы и тактические действия в атаке и обороне, что позволяет научно обоснованно подходить к анализу техники и к методике ее изучения и совершенствования. В юношеском возрасте из всего объема теории необходимо дать первые сведения по гигиене занятий и экипировке, а также минимум знаний по технике, методике обучения и тренировке. Из года в год увеличиваются объем и глубина теоретических сведений, сообщаемых юным лаптистов.

Для получения теоретических знаний очень важно приучить обучающегося к самостоятельному изучению литературы. Необходимо регулярно рекомендовать доступную для их уровня понимания популярную и методическую литературу. Контроль за этим осуществляется в виде собеседования, контрольных вопросов и обсуждения в группе. По окончании обучения обучающиеся проходят тестирование.

**Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Теоретические основы физической культуры и спорта»**

| №<br>п/п | Тематические разделы   | Базовый уровень сложности |       |       |       |       |       |
|----------|--|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|          |  | 1 год                     | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
|          |  | час                       | час   | час   | час   | час   | час   |
| 1        | История развития избранного вида спорта  | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 2        | Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе                                 | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 3        | Основы законодательства в области физической культуры и спорта                                   | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 4        | Начальные навыки гигиены.  | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 5        | Режим дня. Основы закаливания организма. Здоровый образ жизни.                                   | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 6        | Основы здорового питания.  | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 7        | Значение занятий физической культурой и спортом для жизни  |                           |       |       |       |       |       |
| 8        | Этические вопросы спорта   |                           |       |       |       |       |       |
| 9        | Основы общероссийских и международных антидопинговых правил                                      |                           |       |       |       |       |       |
| 10       | Спортивные разряды (нормы, требования, условия).   |                           |       |       |       |       |       |
| 11       | Возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий избранным видом спорта. |                           |       |       |       |       |       |
| 12       | Основы спортивного питания   |                           |       |       |       |       |       |
| 13       | Основы профессионального самоопределения   |                           |       |       |       |       |       |
| 14       | Основы техники и тактики   |                           |       |       |       |       |       |
|          | <b>Итого</b>   |                           |       |       |       |       |       |

**«Общая физическая подготовка», «Специальная физическая подготовка» на базовом уровне.**

На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (тренировочные, контрольные и соревновательные), количественному составу обучающихся (индивидуальные, групповые). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся. Также обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы. Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое тренировочное занятие.



## **Предметная область «Общая физическая подготовка».**

### **Базовый уровень сложности**

Для решения задач физической подготовки применяется широкий круг средств с учетом возраста и пола занимающихся. Подбор средств и объем физической подготовки для каждого занятия зависит от конкретных задач обучения и от условий, в которых проводятся занятия.

Основные задачи – укрепление здоровья, разносторонняя подготовка, овладение основными двигательными навыками (ходьбой, бегом, прыжками, метаниями).

Основными средствами подготовки являются легкоатлетические упражнения, спортивные и подвижные игры, гимнастические и акробатические упражнения.

Главным в выборе средств подготовки должно быть их разностороннее воздействие на организм. Избранные средства надо широко варьировать.

Особое место на занятиях должно отводиться упражнениям с различными мячами.

*Гимнастические упражнения* подразделяются на три группы: первая – для мышц рук и плечевого пояса, вторая – для мышц туловища и шеи; третья – для мышц ног и таза.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи. Наклоны, вращения, повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. В различных исходных положениях-наклоны, повороты, вращения туловища. В положении лежа - поднимание и опускание ног, круговые движения одной и обеими ногами, поднимание и опускание туловища. Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения для ног. Поднимание на носки. Различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады, выпады с дополнительными пружинистыми движениями, сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах, прыжки.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах- повороты и наклоны туловища, сгибание и разгибание рук, переталкивание, приседания с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

*Акробатические упражнения* включают группировки и перекаты в различных положениях, стойка на лопатках, стойка на голове и руках, кувырки вперед и назад; соединение нескольких акробатических упражнений

в несложные комбинации.

*Легкоатлетические упражнения.* Сюда входят упражнения в беге, прыжках и метаниях.

*Спортивные и подвижные игры.* Баскетбол и ручной мяч, футбол, бадминтон и др.

### **Навыки в других видах спорта**

Повышению профессионального мастерства в лапте способствуют занятия по другим видам спорта, в качестве общеразвивающих специально-подготовительных упражнений могут использоваться:

– легкая атлетика для совершенствования быстроты, выносливости, силы и ловкости (упражнения должны быть направлены на улучшение подвижности в плечевом, лучезапястном суставах, включать в себя бег, прыжки, метания, элементы акробатики, особое место в занятиях должно отводиться упражнениям с различными мячами);

– спортивные игры – овладение элементарными техническими и тактическими навыками (волейбол, баскетбол, футбол, регби, ручной мяч);

– спортивная гимнастика укрепляет двигательный аппарат и особенно способствует повышению силы, гибкости, общей координации, а также смелости и решительности (гимнастические упражнения на все группы мышц, упражнения без предметов индивидуальные в парах, упражнения на снарядах, висы, упоры, подтягивания, лазания по канату, упражнения с гимнастическими палками, гантелями, с резиновыми амортизаторами).

– акробатика (группировка в приседе, сидя, лежа на спине, перекаты, стойки на лопатках, стойка на руках с помощью и опорой ногами о стенку, кувырки, мост с помощью партнера и самостоятельно, переворот в сторону с места и с разбега).

*Специальные упражнения на улучшение подвижности в плечевом, лучезапястном суставах.*

Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновремененно, то же во время ходьбы и бега. Движения плечами (вверх, вниз, вперед, назад). Движения кистями (сгибание и разгибание, приведение и отведение, круговые движения).

*Упражнения для развития быстроты.*

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу- рывки на 5-10 м из разных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к

стартовой линии, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Подвижные игры типа «салки по кругу», «сумей достать» и т.д.

Упражнения для развития скорости переключения от одного действия к другому. Бег с быстрым изменением способа передвижения. Бег с изменением направления. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или другом направлении и т.д. «Челночный бег»: 2x10, 4x5, 4x10, 2x15 м и т.п.

Бег с «тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью и с изменением направления). То же, но с ведением мяча.

*Упражнения для развития гибкости.*

Активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой.

Повторные пружинистые наклоны в сторону.

Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат)

Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину)

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

*Упражнения для развития координации.*

Акробатические упражнения:

- а) 5-6 кувырков в группировке на определенное расстояние;
- б) сочетание кувырка с принятием основной стойки;
- в) серии кувырков (в каждой серии 2-4 кувырка) через плечо (правое, левое), вперед;
- г) кувырки в длину с заданием (на 5 матах сделать минимальное количество кувырков);
- д) кувырки назад в группировке;
- е) ходьба и упражнения в равновесии на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см).

Подвижные игры на ограниченной площади опоры.

- а) «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-

60 мс). Занимающиеся садятся друг против друга. В руках у каждого спортсмена мяч в сетке. Каждый старается сбить противника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем;

б) «петушинный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

*Упражнения для развития ловкости и быстроты.*

а) пробегание 5-10 метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;

б) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (занимающиеся, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);

в) мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера, когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им.;

г) две команды, по сигналу занимающиеся бегут к предметам (теннисные мячи и т.п), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.

д) две команды, перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.

е) метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

*Упражнения имитационного характера.*

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.

## Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Общая физическая подготовка»

| №<br>п/п | Тематические разделы   | Базовый уровень сложности |       |       |       |       |       |
|----------|--|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|          |  | 1 год                     | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
|          |  | час                       | час   | час   | час   | час   | час   |
| 1        | Общеразвивающие упражнения   | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 2        | Строевые и порядковые упражнения   | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 3        | Скоростно-силовые упражнения, упражнения для развития гибкости, упражнения для развития выносливости, упражнения для развития координационной способности. | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 4        | Подвижные игры, эстафеты.  | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 5        | Другие виды спорта (спортивные игры, легкая атлетика, гимнастика)  | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 6        | Проектная деятельность.  | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
|          | <b>Итого</b>   |                           |       |       |       |       |       |

## Перечень тематических разделов и объемы программного материала по предметной области «Вид спорта» для базового уровня сложности

| №<br>п/п | Тематические разделы  | Базовый уровень сложности |       |       |       |       |       |
|----------|---|---------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|          |   | 1 год                     | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
|          |   | час                       | час   | час   | час   | час   | час   |
| 1        | Техническая подготовка  | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 2        | Тактическая подготовка  | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 3        | Интегральная подготовка   | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 4        | Комплексы подготовительных и подводящих физических упражнений (ОРУ, ОФП). | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 5        | Комплексы специальных физических упражнений (СФП)                         |                           |       |       |       |       |       |
| 6        | Оборудование, инвентарь и спортивная экипировка                           | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 7        | Техника безопасности при занятиях избранным видом спорта                  | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 8        | Участие в физкультурных и спортивных мероприятиях                         | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
| 9        | Основы судейства  | *                         | *     | *     | *     | *     | *     |
|          | <b>Итого</b>  |                           |       |       |       |       |       |

## **Техническая подготовка**

Это процесс обучения спортсменов технике движений и действиям, служащим средством ведения борьбы, а также их совершенствование в овладении техникой игры, приобретение специальных знаний и навыков, необходимых для участия в соревнованиях. Технической подготовке принадлежит центральное место в общей структуре учебно-тренировочных занятий.

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

Основной задачей технической подготовки детей является овладение основными приемами техники: перемещениями, ловлями, передачами, подачей мяча, осаливанием, ударами битой по мячу, приемами, позволяющими избегать осаливания. Изучение их ведется на основе владения основными способами их выполнения. Это составит базу, на основе которой в дальнейшем занимающиеся смогут овладеть всем многообразием технических приемов.

В основе технической подготовки лежит воспитание способности выполнять изученные приемы в сочетании с различными способами перемещений (бег, прыжки, изменение направления движений и т.д.). Эти сочетания не должны включать ни одновременно, ни последовательно большого количества приемов.

Чтобы техническая подготовка проходила успешно, необходимо учитывать, во-первых, что игроки должны овладеть рациональной, более целесообразной техникой, во-вторых, что эта техника должна быть доступной для занимающихся, т.е. соответствовать их возможностям.

40 % общего тренировочного времени отводится на обучение основам техники, причем основное место отводится методу сопряженного воздействия, позволяющему посредством специальных упражнений и методических приемов одновременно осуществлять задачи технической подготовки и развития физических качеств. Дети в этом возрасте хорошо воспринимают новые упражнения, однако чаще всего выделяют наиболее запоминающиеся основные детали, поэтому при обучении технике на этом уровне предпочтительнее использовать целостный метод. Это позволит юным игрокам освоить главное содержание технического элемента.

## ТЕХНИКА НАПАДЕНИЯ.

*Техника передвижения* включает в себя следующую группу приемов: *бег, прыжки, остановки, повороты*. В процессе игровой деятельности приемы техники передвижения используются в самых различных сочетаниях. При игре в нападении широко варьируется скорость передвижения игроков, неожиданно меняется ритм бега и его направление. Особенностью передвижений лаптистов является сочетание различных приемов бега с прыжками, остановками, поворотами.

Правильное использование совокупности приемов передвижения приводит к результативному выполнению *перебежки*. Перебежки в лапте ценятся очень высоко. Игрок ожидает начала перебежки в положении высокого легкоатлетического старта: одна нога впереди другой, туловище наклонено вперед, руки согнуты в локтях, из этого положения удобно сделать рывок.

Общие правила при совершении перебежек:

- уметь быстро бегать по прямой, так как это позволит закончить перебежку за то время, пока защитники пытаются поймать пробитый мяч и передать игроку, которому удобнее всего будет осалить бегущего;

- уметь, не снижая скорости, резко менять направление бега и, в случае необходимости, мгновенно останавливаться;

- уметь выполнять гимнастические и акробатические элементы:

прыжки, кувырки, а также правильно падать и уворачиваться;

- все время следить за игровой ситуацией и анализировать происходящее на поле (использовать ошибки соперника).

Выполняя перебежку, игрок обязательно должен знать:

1) нельзя начав перебежку с линии «дома» («кона»), не преодолев линию «кона» («дома»), возвращаться обратно;

2) нельзя наступать хотя бы одной ногой на боковую линию; данные действия фиксируются свистком судьи и означают самоосаливание игрока.

*Техника владения мячом.*

Техника владения мячом включает в себя *подачу мяча, игру битой и переосаливание*.

*Подача* – технический прием, с помощью которого мяч вводится в игру. Техника подачи мяча в лапте имеет немаловажное значение. Подавая мяч, игрок должен находиться обеими ногами в пределах «площадки подающего», боком к полю, лицом к игроку, производящем удар по мячу. В момент подачи мяча как бьющий, так и подающий игрок, располагаются на площадке у круга подачи. Ноги подающего слегка согнуты в коленях и

расставлены на ширину плеч, одна нога чуть выставлена вперед. Мяч лежит на раскрытой ладони руки, выставленной вперед на уровне пояса. Рука с мячом несколько согнута в локтевом суставе. При подбрасывании мяча подающему игроку для того, чтобы мяч летел вертикально по отношению к земле, рекомендуется «подключать» работу ног, то есть, слегка присесть, и за счет выпрямления ног выбрасывать мяч. Не следует осуществлять подачу мяча из положения приседа. Нельзя провожать мяч рукой. Мяч нужно подбрасывать над кругом подачи на высоту, указанную бьющим.

*Игра битой* – один из сложнейших компонентов лапты, требующий отличной координации движений и мышечной силы. Разнообразие стоек бьющего игрока, их подготовительных фаз, как и самих ударов, довольно сильно усложняет задачу обобщения техники, но, вообще-то говоря, каждый из бьющих находит свой собственный стиль владения битой, соответствующий его техническим и физическим возможностям. К особенностям стиля относят: стойку, способ хвата биты и т.д. Отсюда следует вывод: игра битой требует от каждого бьющего игрока индивидуального мастерства, ибо не существует универсальной техники выполнения удара по мячу. При их выполнении следует сосредоточиться на том, как нанести удар, поскольку это требует координированной работы мышц одной руки в противовес действию и сокращению подобных мышц другой руки.

#### *Удар сверху.*

В исходном положении игрок становится лицом к полю, боком к подающему. Ноги расставлены на ширину плеч, при этом опорной является дальняя от линии «дома» правая (или левая) нога. Ступня ее располагается в зависимости от направления удара (параллельно, перпендикулярно, под углом к линии «дома»). Пальцы рук держат биты и находятся в удобном для бьющего положении. Первую фазу движения игрок начинает, поднимая вверх руки с битой. Потом руки сгибаются в локтевых суставах, опуская биты за голову. Туловище несколько отклоняется назад («натянутый лук»). Центр тяжести тела полностью переносится на дальнюю ногу, при этом поднимается носок впереди стоящей ноги.

Во второй фазе, после того как мяч подброшен, игрок переносит о.ц.т. тела на впереди стоящую ногу, отрывая от опоры пятку дальней ноги, выставляя ее на носок. Туловище подается вперед, а руки выпрямляются в локтевых суставах.

В третьей фазе бита передает мячу набранное ею количество движения, придает скорость его полету. Обычно удар по мячу выполняется в наивысшей точке. Опорная нога при этом полностью выпрямлена.



Продольные оси локтевых и лучезапястных суставов рук составляют почти прямую линию. Удар производится резким движением обеих рук, похожим на хлест кнута.

В четвертой фазе игрок продолжает движение битой вперед-вниз, выполняя направляющую функцию. Разноименную ногу выносят вперед в направлении удара. В тот момент, когда нога касается опоры, а бита находится в наиболее низком положении, рядом с ней, заканчивается четвертая фаза.

#### *Удар «свеча».*

«Свечой» называют удар, при котором мяч посылают высоко вверх над площадкой. Этот удар является одним из самых красивых и эффективных, главным достоинством которого является продолжительность и высота полета мяча. Существенным различием в выполнении удара «свеча» является исходное положение бьющих (стойки). По этому признаку удары делятся на «свеча» снизу и «свеча» сбоку.

#### *Удар «свеча» снизу.*

В исходном положении игрок становится лицом к площадке. Ноги на ширине плеч (ступни находятся на одной линии или одна немного впереди другой). Туловище слегка наклонено вперед. Хват биты наиболее удобный для бьющего игрока: прямой или обратный. Первую фазу движения игрок начинает сгибанием ног в коленях, округлением спины со свободным отведением предплечий вниз-назад для выполнения замаха. Во второй фазе, после подбрасывания бьющий выполняет слитное движение: выпрямление ног, туловища и рук, выводящих биту. Центр тяжести переносится вперед. В третьей фазе происходит ударное взаимодействие. Удар осуществляется активным движением плеча, предплечья и кисти снизу-вперед-вверх примерно на уровне пояса игрока или до уровня плеча. В четвертой фазе игрок продолжает движение битой вперед-вверх, задавая направление полету мяча.

#### *Удар «свеча» сбоку.*

В исходном положении бьющий становится под углом 90-120° по отношению к площадке. Ноги на ширине плеч. Расстояние между передней и дальней ногой равно шагу. Ступня передней ноги параллельна линии дома.

В первой фазе происходит перенос о.ц.т. тела на дальнюю ногу. Туловище отводится назад, слегка скручиваясь. Руки согнуты в локтях, бита в продолжении предплечья образует прямой угол.

Вторая фаза характеризуется переносом о.ц.т. тела на переднюю ногу с поворотом в тазобедренном суставе против часовой стрелки. Это происходит за счет работы ног и плеч, с одновременным поворотом наружу переднего

плеча и внутрь заднего. Туловище прогибается в грудной и поясничной частях, голова отклонена назад. Бита совершает движение по более крутой дуге траектории снизу-вперед-вверх, сверху-вниз-вперед-вверх.

В фазе ударного взаимодействия бита передает мячу набранное ею количество движения и придает нужное направление его полету. Удар по мячу наносится снизу-сзади, ниже его центра тяжести.

В заключительной фазе игрок выносит руки вверх, осуществляя контроль за ударом и движением системы «руки-бита» («кисти-бита»). В тоже время передняя нога выпрямляется, а дальняя подводится, распрямляясь с постановкой на носок.

*Удар «свеча» из полуприседа.*

В исходном положении игрок принимает стойку спиной в шаге по отношению к площадке.

В первой фазе игрок опускается в полуприсед на дальнюю ногу, перенося на нее о.ц.т. тела. Передняя нога остается менее согнутой и опирается на носок. Спина округляется одновременно с опусканием плеч. Руки согнуты в локтях. Предплечья параллельны площадке и слегка выведены вперед.

Во второй фазе происходит опускание передней ступни с поворотом наружу и постановка ее на внешний свод слитно с поворотом таза, с его поступательным движением против часовой стрелки. Также происходит поворотное движение дальней ноги с последующим выпрямлением. На фоне вращательно-поступательного движения таза выполняется и разгибание туловища с мощным поворотом плечевого пояса грудью вперед-вверх. Сильное растяжение мышц туловища при опережающем движении таза позволяет игроку быстро выполнить поворот плечевого пояса.

Действия, происходящие в третьей фазе, описаны в ударе боковая свеча.

В четвертой фазе удар заканчивается быстрым разгибанием рук в локтевом суставе и хлестообразным движением кистей, одновременно с распрямлением дальней ноги и туловища.

*Удар сбоку «дальний».*

В исходном положении бьющий становится боком к площадке, ноги – немного шире плеч. Передняя нога находится на полступни дальше или ближе от круга подачи в зависимости от хвата биты (открытая или закрытая стойки).

В первой фазе происходит перенос ц. т. тела на дальнюю от линии дома ногу, при этом туловище отклоняется назад, слегка скручиваясь (переднее плечо становится выше дальнего, поворачиваясь внутрь) одновременным отведением предплечья и биты по дуге в сторону назад с последующим

неполным выпрямлением рук с битой для мощного сокращения во второй фазе.

Вторая фаза характеризуется переносом о.ц.т. тела с поворотом в тазобедренном суставе против часовой стрелки и в плечевом поясе грудью вперед-вверх. Благодаря этим движениям игрок выносит битку на уровень удара. Они позволяют спортсмену плавно, без остановок перейти от замаха к выносу биты вперед. От того, насколько правильно бьющий осуществил переход ко второй фазе, зависит точность удара. Поэтому-то и важна плавность при изменении направления движения биты. Плавность движения биты должна обеспечиваться исключительно движениями в плечевом и локтевом суставах. Это очень важно. Здесь недопустимы движения в лучезапястном суставе. Иначе нарушается ориентация биты и существенно снижается точность удара.

Отметим еще одну важную деталь. Правильная постановка стопы при ударах сбоку имеет большое значение, она влияет на правильность положения плечевого пояса при ударах по мячу. Игрок, располагающий стопу передней ноги параллельно направлению полета мяча, совершает ошибку. Стопа передней ноги должна располагаться под углом 40-60° к направлению полета мяча. Именно при такой постановке левая нога будет служить естественным ограничителем для поворота тазобедренного сустава и плечевого пояса бьющего в фазе удара, поможет избавиться от так называемого движения «вокруг себя».

На протяжении второй и третьей фаз лаптист не должен изменять ориентацию биты, поскольку от нее зависит точность удара. Во второй фазе бьющий увеличивает скорость движения биты, последовательно включая в работу мышцы ног, туловища и рук. В третьей фазе происходит ударное взаимодействие благодаря активным движениям плеча и предплечья с одновременным поворотом туловища.

В четвертой фазе игрок выносит руки вперед-вверх, осуществляя контроль за правильностью выполнения удара. Поэтому, после того как мяч сходит с биты, она еще некоторое время движется поступательно. В то же время передняя нога полностью выпрямляется, а дальняя – распрямляется с разворотом стопы наружу. Стопа передней ноги должна плотно стоять на площадке. Недопустим разворот влево на носке опорной ноги. Это приводит к движению «вокруг себя».

*Переосаливание* – это ответное осаливание игроком нападения.

Выполнение этого технического приема очень схоже с выполнением осаливания. Согласно правилам, ответные осаливания могут продолжаться до тех пор, пока все игроки последней осалившей команды не убегут за

линию «кона» или «дома».

## ТЕХНИКА ЗАЩИТЫ.

Все игроки команды должны уметь эффективно защищаться, а для этого необходимо владеть многообразием технических приемов защиты. Распространение активных систем защиты предъявляет высокие требования к технике защитных действий игроков. Технику защиты делят на две группы – *технику передвижений и технику владения мячом.*

### *Техника передвижений.*

Техника передвижений включает в себя следующую группу приемов: *стойка, ходьба, бег, прыжки, повороты.* Приемы и способы техники передвижений находятся в тесной взаимосвязи с искусством владения мячом. Целесообразное и комплексное применение приемов техники передвижений позволяет эффективно решать многие тактические задачи (открывание для получения мяча, выбор позиции).

*Стойка* при игре в защите зависит от особенностей удара бьющего и занимаемой позиции на поле. Полевые игроки должны стоять в положении: согнутые в коленях ноги приблизительно на ширине плеч, ступни на одной линии или одна выставлена вперед, корпус слегка наклонен, руки лежат на коленях – на них опирается верхняя часть корпуса. При ударах сверху передние защитники принимают более низкую стойку, а при ударе сбоку дальний задний защитник - высокую стойку с поворотом к линии «кона».

*Ходьба* в игре применяется реже других приемов перемещения. Используется она главным образом для смены позиции в период коротких пауз и подающим при «заносе» мяча.

*Бег* является основным средством перемещения игроков в лапту. В отличие от легкоатлетического бега в лапте игрок должен уметь в пределах поля выполнять ускорения в любом направлении, быстро изменять направление и скорость бега. Резкое, неожиданное для противника увеличение скорости бега или стартовое ускорение называется рывком. Рывок – лучшее средство для «погони» за противником и выхода на нужное место при защитных действиях. Для осуществления рывка 4-5 шагов делаются короткими и очень быстрыми (ударными) с постановкой ноги с носка. Туловище наклонено вперед, руки согнуты и двигаются активно в такт шагам. Голова поднята, во время бега обязательно смотреть за происходящим на поле. Изменение направления бега выполняется игроком при помощи мощного толчка, выставленной вперед ногой в сторону, противоположной намеченному движению. Туловище наклонено в сторону избранного вновь направления.

*Прыжки* в лапте осуществляются одной и двумя ногами. Прыжки с

места осуществляются при ловле мяча, улетающего в сторону или за спину игрока, из игровой стойки за счет энергичного разгибания ног и движения рук вперед-вверх. Прыжки толчком одной ногой осуществляются в конечной фазе перебежки.

*Повороты* могут выполняться как на месте, так и в движении, с мячом и без мяча. Они делятся на повороты вперед, назад и в сторону и выполняются на сзади стоящей или впереди стоящей ноге. Также повороты выполняются переступанием или прыжком. Наиболее часто выполнять повороты приходится центральному защитнику.

*Техника владения мячом.* Каждый игрок в лапту, прежде чем усвоить особенности игры в защите на той или иной определенной позиции, должен овладеть элементами общего характера, которые касаются как индивидуальных, так и коллективных действий. Наиболее важным является техника владения мячом, которая включает в себя следующие приемы: хват, ловлю, передачи, осаливание. Правильный хват мяча производится следующим образом: указательный и средний пальцы накладываются на верхнюю часть мяча, слегка раздвинув их. Большой палец располагается точно снизу, а два остальных внизу, с внешней стороны. Хват должен быть крепким, но не слишком сильным, и мяч не касается ладони. Во многом игра в защите зависит от ловли мяча после выполненных ударов и бросков. В лучшем положении всегда будет та команда, игроки которой хорошо ловят мяч. Сильно пробитый мяч нужно поймать, сделать точную передачу и только тогда можно рассчитывать на точное осаливание бегущего соперника. Небольшие размеры мяча и высокая скорость полета требует от игроков ловкости, мгновенной реакции и точности при передаче.

*Ловля мяча* – прием, с помощью которого обеспечивается возможность овладеть мячом и предпринять с ним дальнейшие действия. Ловля мяча является и исходным положением для последующих передач или осаливания, поэтому структура движений должна обеспечивать четкое и удобное выполнение последующих приемов. Выбор определенного способа ловли мяча и его разновидности зависит от положения игрока по отношению к летящему мячу, высоты и скорости полета мяча. Еще не поймав мяч, игрок должен посмотреть куда и кому его потом отдавать. Это возможно благодаря периферическому зрению, так как центральное зрение должно быть направлено на мяч. Уверенно ловить мяч надо на месте, в движении, в прыжке. Принимать мяч можно спереди, сбоку, сзади, после отскока от площадки, а также на любой высоте и скорости. В игре принято ловить мяч двумя руками. Для приема мяча на месте игрок поворачивается в сторону мяча и вытягивает руки навстречу мячу, слегка сгибая их в локтевых

суставах. Напряженные пальцы немного расставлены в стороны. Большие и указательные пальцы соприкасаются, а остальные образуют «воронку», несколько превосходящую размер мяча. В момент соприкосновения с мячом пальцы обхватывают мяч, а руки сгибаются в локтевых суставах, амортизируя силу летящего мяча.

Теперь разберем, как нужно ловить высоко летящий мяч, летящий слева, справа, мяч, прыгающий по земле, и ловля мяча одной рукой. Высоко летящий мяч следует ловить двумя руками самым простым способом. Для этого нужно как можно быстрее встать под мяч, а не рассчитывать, сколько шагов надо сделать ему навстречу. Мяч ловят, расслабив руки и кисти, поднятые над головой, а ноги согнуты в коленях, расставлены на ширину плеч. Чтобы поймать мяч, улетающий за спину, выполняют поворот с опорой на ближнюю к мячу ногу, а другой ногой делают первый шаг в направлении мяча. Повернувшись на 180°, игрок следит за полетом мяча поверх соответствующего плеча. Если мяч летит слева или справа на уровне груди игрок ловит мяч двумя руками. Ладони направлены в сторону летящего мяча, большие пальцы соприкасаются друг с другом. Как только мяч задевает ладони, пальцы сжимаются, руки амортизируют в сторону туловища. Если мяч летит слева или справа, но ниже уровня груди, такие мячи следует ловить одной рукой, что гораздо сложнее, при этом нужно ладонь повернуть к мячу, тыльной частью кисти вниз. При касании мяча ладони пальцы сжимаются так, чтобы большой палец и мизинец почти соединились, обхватывая мяч полностью. Одной рукой можно ловить и высокие мячи, если нет возможности поймать двумя руками. Тогда следует ладонь повернуть к мячу тыльной частью кисти вверх, кисть подводится под мяч снизу или сбоку. Игрок, обладающий высокой техникой, ловит мяч одной рукой, как правой, так и левой. При любом способе ловли мяча, кисти должны быть слегка расслаблены и напрягаться только при касании мяча, в противном случае сильно пробитый мяч может выскочить из ладоней. В игре случаются такие моменты, когда мяч не летит по воздуху, а катится по земле или сильно отскакивает от площадки (после удара сверху). Такие мячи ловить очень трудно. Для того чтобы поймать низколетящий мяч, нужно занять правильное положение. Если мяч катится прямо на игрока или отскакивает в него, то необходимо присесть на одно колено, развернув его так, чтобы голень была параллельна плечам, туловище наклонить вперед, опустив вниз пальцы рук и соединив кисти мизинцами, слегка касающимися земли. Всегда, когда это, возможно, следует принимать мяч обеими руками. В случае если мяч катится справа или слева от игрока, игрок должен владеть «искусством вратаря», постараться в прыжке поймать мяч руками или хотя

бы задержать (остановить) с помощью ног, груди, не давая ему проскочить мимо.

*Передачи* мяча – основной технический прием, с помощью которого осуществляется взаимодействие между партнерами. В зависимости от игровой ситуации передачи выполняются из разных исходных положений: с места, в движении, в прыжке; они бывают разные по характеру – короткие, средние и длинные с низкой и высокой траекторией; по направлению – продольные, поперечные, диагональные. Быстрота и точность – таковы главные требования к передачам. Как только мяч после удара соперника или передачи партнера будет пойман, защитник должен принять положение для броска. Его можно произвести одним из следующих способов: поверх плеча, сбоку, из-под руки, боковой пас. Используемый способ броска зависит от положения, в котором производится прием мяча. Всегда, когда это, возможно, рекомендуется использовать бросок поверх плеча. Бросок сбоку используют в тех случаях, когда необходимо быстро избавиться от мяча и расстояние не очень велико (средние передачи). Бросок снизу боковой пас наиболее подходят для игры вдоль линии «кона» или дома» (передачи защитников между собой или при осаливании), так как они являются короткими, точными и быстрыми. Бросок поверх плеча следует применять всегда, когда это возможно; для его выполнения вес тела переносится на бросковую (опорную) ногу (правую для тех, кто бросает правой рукой), а корпус поворачивается таким образом, чтобы левое плечо оказалось в направлении цели. Сам бросок начинается с растянутого движения, при котором локоть отводится назад одновременно с предплечьем. При этом локоть поднимается до уровня плеча и даже немного выше, а предплечье, таким образом, оказывается почти перпендикулярным плечу, тыльная сторона кисти и запястье находятся наверху. Колени разведены, и маховая нога мягко ставится носком в направлении броска. Затем, ведомые локтем, выдвигаются вперед предплечье, запястье и кисть бросковой руки. В тот момент, когда мяч выпускают из руки, движение запястья должно быть мощным, подобным удару хлыста. Мяч отделяется от кончиков указательного и среднего пальцев одновременно с движением тела в направлении броска, чтобы придать ему нужную силу. При выполнении всех действий броска взгляд не отрывается от цели. При выполнении броска сбоку игрок выполняет быстрое движение запястьем и предплечьем, сообщая, таким образом, мячу сильный импульс. Для этого он отводит бросковую руку от корпуса и выполняет бросок одним непрерывным движением. Держа руку свободно, он встряхивает ею, как кнутом, за счет мощного движения запястья в момент выпуска мяча, вылетающего из кончиков указательного и

среднего пальцев ниже плеч или на уровне пояса и ниже. Чтобы сообщить броску нужную силу, следует дополнить его движением корпуса в направлении полета мяча. Мяч следует всегда посылать ритмично; нельзя ослаблять бросок, даже если имеется достаточно времени для его осуществления. При выполнении броска снизу используются только запястья и предплечья. После того как мяч послан, ладонь оказывается напротив игрока, кому адресована передача. Боковой пас – способ передачи мяча и осаливания вдоль линии «кона» («дома»). Этот прием можно провести, когда мяч пойман одним из задних защитников около линии «кона», при совершающих перебежку нападающих в эту сторону. Мяч передаю боковым движением руки, заканчивающимся в области плеча, держа кисть в напряжении, чтобы обеспечить точность передачи. Этот прием следует использовать только в исключительных случаях, поскольку он требует повышенной точности, контроля, быстроты.

*Осаливание* – это попадание мячом, брошенным любым игроком защиты в соперника, совершающего перебежку, в пределах игрового поля. Умышленное попадание мячом в голову осаливанием не считается. Осаливание должно быть четким, чтобы мяч после попадания изменил направление полета. Осаливание выполняется броском одной руки. Выгоднее поражать соперника с близкого расстояния, не давая ему увернуться. Бросать лучше всего в туловище соперника, выполняя в зависимости от игровой ситуации боковой пас или бросок снизу. Но бывают случаи, когда нужно бросать с дальней дистанции в игрока. Например, последний игрок бежит к линии «дома», а в «пригороде» и на линии «кона» никого нет. В таких случаях осаливают броском от плеча.

### **Тактическая подготовка**

Тактика – это командные действия, направленные на достижение победы, учитывающие возможности игроков своей команды и команды противника. Техничко-тактическое совершенствование является единым модулем в решении образовательных задач обучения. Требования, предъявляемые тактикой, должны стимулировать развитие техники. Следует отметить, что в процессе изучения технических приемов у занимающегося на предыдущем уровне одновременно должна проводиться работа по формированию тактических умений. Причем отмечается следующая зависимость: чем разнообразнее техническая оснащенность игрока, тем большим тактическим потенциалом он располагает. Несмотря на то, что техника является основой тактики, тренировки технического плана не могут заменить тренировки тактической направленности. Необходимы специальные занятия по тактике, чтобы научиться лучше применять



технические приемы в игре. Обучение тактике предусматривает последовательное освоение индивидуальных, групповых и командных действий в нападении и защите.

*Тактика защиты.*

*Индивидуальные действия.*

\_ Выбор места для ловли мяча при ударах (сверху, сбоку, «свечой»).

\_ Действия защитника при:

- пропуске мяча, летящего в его сторону;
- страховке своих партнеров при ударе сверху;
- выборе места для того, чтобы осалить бегущего нападающего;
- выборе места для получения мяча от партнера;
- переосаливании (обратном осаливании)
- расположении нападающих в пригороде и за линией кона;
- выносе мяча за линию дома.

*Групповые действия.*

\_ Взаимодействие двух, трех и более игроков при розыгрыше мяча после удара соперника.

\_ Действия группы защитников передней линии (правый передний, левый передний, центральный) при ударах сверху (вправо и влево).

\_ Действия игроков задней линии (правый дальний, левый дальний) при ударах сбоку (вправо и влево).

\_ Взаимодействия переднего, центрального и дальнего защитников при выполнении перебежки с линии дома.

\_ Взаимодействие дальнего, центрального и переднего защитников при выполнении перебежки с линии кона.

\_ Действия группы защитников (правая сторона, левая сторона) при пропуске мяча за боковую линию.

\_ Взаимодействие игроков передней и задней линии при ударе «свечой».

\_ Взаимодействие игроков задней линии при осаливании игроков, совершающих перебежку.

*Командные действия.*

\_ Система игры в защите. Учебные игры с применением системы игры. 2-1-3; 3-1-2 (ознакомление). Принципы системы защиты и расположение игроков защиты на площадке.

\_ Действия команды защиты при:

- ударе сверху (в правую, левую зоны и по центру);
- ударе сбоку и «свечой»;
- «шестом» ударе;

- групповых перебежках соперника;
- одиночных перебежках соперника;
- ударе, после которого мяч улетает за боковую линию;
- самоосаливании соперника;
- переосаливании соперника.

\_ Взаимодействие игроков защиты при заносе мяча.

\_ Взаимодействие игроков защиты при розыгрыше очков игроками нападения.

\_ Тактические комбинации и отдельные моменты игры.

*Тактика нападения.*

*Индивидуальные действия.*

\_ Выбор удара в зависимости от игровой ситуации: сверху, сбоку, «свечой».

\_ Выбор направления удара (влево, вправо, по центру).

\_ Действия нападающего при осаливании в случае, когда партнеры приносят очки.

\_ Действия нападающего при выносе мяча защитником за линию дома.

\_ Действия нападающего при ошибках защитников.

\_ Действия нападающего, находящегося: за линией дома, за линией кона.

\_ Действия нападающего при осаливании, самоосаливании, переосаливании.

*Групповые действия.*

\_ Взаимодействия двух, трех и более игроков, совершающих перебежки от линии дома до линии кона и наоборот.

\_ Виды групповых перебежек.

\_ Групповые перебежки после удара сверху, «свеча», «дальний».

\_ Групповые одновременные разнонаправленные перебежки.

\_ Взаимодействие бьющего и игрока (или нескольких), находящихся в пригороде.

\_ Взаимодействие бьющего и игрока (или нескольких), находящихся за линией кона.

*Командные действия.*

\_ Система игры в нападении. Принципы системы нападения и расстановка игроков по игровым функциям: бьющие ударом сверху, бьющие ударом «свеча», бьющие ударом сбоку.

- \_ Командные действия при игре в нападении:
  - преимущественное использование игроками ударов сверху;
  - преимущественное использование нападающими ударов «свечой» снизу;
  - преимущественное использование игроками дальних боковых ударов.
- \_ Действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1 до 12 очков.
- \_ Действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар.
- \_ Взаимодействия перебежчиков, находящихся за линией дома и за линией кона при последнем бьющем игроке.

### **Психологическая подготовка**

Это педагогический процесс, направленный на воспитание спортсмена как личности, его морально-волевых качеств. Психологическая подготовка делится на общую (формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, специализированных психических функций и психомоторных качеств) и к конкретному соревнованию (общая – проводится в течение всего года, формируется высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке, и специальная – формируется специальная (предсоревновательная) психическая боевая готовность спортсмена перед выступлением).

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи:

- Воспитание высоких моральных качеств. Очень важно оказывать положительное влияние на формирование у спортсменов чувства коллективизма, разносторонних интересов, на развитие характера и других черт личности.
- Воспитание волевых качеств (целеустремленность, настойчивость, выдержка, самообладание, решительность, смелость, инициативность, 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.
- Адаптация к условиям соревнований. Спортсмен должен научиться

эффективно применять в игре и на соревнованиях все то, чему он научился в процессе тренировочных занятий. Для этого его приучают к игровой обстановке.

– 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 содействуют 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 подготовок.

Основные из них:

1. Средство идеологического воздействия (печать, радио, искусство, лекции, беседы, диспуты).

2. Специальные знания в области психологии, техники и тактики лапты, методика спортивной тренировки.

3. Личный пример тренера, убеждение, поощрение, наказание.

4. Побуждение к деятельности, поручения, общественно-полезная работа.

5. Обсуждение в коллективе (в команде, спортивной школе).

6. Составление плана тренировочного занятия и самостоятельное его проведение.

7. Проведение совместных занятий менее подготовленных игроков с более подготовленными.

8. Участие в контрольных играх с заведомо более слабыми противниками, игры с гандикапом.

9. Упражнения повышенной трудности в процессе физической подготовки, повышенной сложности в процессе технико-тактической подготовки.

10. Участие в соревнованиях с использованием установок на игру, разборов проведенных игр.

11. Соревновательный метод (в процессе физической и других видов подготовок).

Психологическая подготовка является неотъемлемым компонентом общей воспитательной работы, и в основном она направлена на формирование ответственности, что предполагает требование к юному спортсмену строго соблюдать дисциплину и четко выполнять установки тренера. Важнейшей задачей является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, самооценки, образного мышления,

непроизвольного внимания, психосенсорных процессов.

Основы, заложенные именно на этом этапе, очень важны для дальнейшего становления личности спортсмена. И многое зависит от того, какой человек примет руководство учебной группой: дети копируют поведение тренера, очень верят в авторитет своего наставника, его слово является законом.

К основным особенностям поведения детей этого возраста относится высокая эмоциональная возбудимость, восприятие окружающего мира носит предметный характер. Поэтому при проведении занятий требуется разнообразие учебного материала, частая смена заданий, образное объяснение, неоднократный показ упражнений.

На детей 9-12 лет существенно влияет присутствие зрителей. Благожелательное замечание и указание, похвала и поощрение активизируют деятельность, благоприятствуют выполнению поставленной задачи.

На тренировках юных лаптистов приучают сначала к игровой деятельности, а затем к соревновательной.

Во всех случаях разговор тренера со спортсменами, его указания должны быть лаконичными, краткими и яркими, тон должен быть уверенный и спокойный. Тренеру никогда не следует кричать на игроков команды, давать им нагоняй, особенно во время игры.

Спокойное, ровное, уверенное поведение тренера является одним из важных моментов, направленных на создание психологической мобилизации команды к предстоящей игре, а также в процессе самой игры.

### **Технико-тактическая (интегральная) подготовка**

Интегральная подготовка направлена на то, чтобы спортсмен умел целостно реализовывать в соревновательной деятельности все разделы тренировки. Этим обусловлены задачи интегральной подготовки: осуществление связи между всеми разделами подготовки; достижение стабильности действий спортсменов в сложных условиях соревнований, которые являются высшей формой интегральной подготовки.

В качестве основного средства интегральной подготовки выступают:

- соревновательные упражнения избранного вида спорта, выполняемые в условиях соревнований различного уровня;
- специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные по структуре и характеру проявляемых способностей к соревновательным (важно соблюдать условия проведения соревнований).

Для повышения эффективности интегральной подготовки применяются методические приемы: облегчение, затруднение и усложнение условий выполнения собственно-соревновательных упражнений.

В задачи интегральной подготовки входят: осуществление связи между видами подготовки физической и технической (развитие качеств в рамках структуры приема, развитие специальных физических качеств посредством многократного выполнения приемов), технической и тактической (совершенствование приемов в рамках тактических действий, а также посредством многократного выполнения тактических действий), технико-тактической и физической.

Взаимосвязь сторон подготовки требует специального целенаправленного воздействия. После соответствующей подготовки в упражнениях необходимо использовать игровой метод. Задача игровой подготовки – сопряженное воздействие на физическую, техническую и тактическую подготовленность юных игроков.

### **Вариативная предметная область**

#### **Предметная область «Различные виды спорта и подвижные игры» для базового уровня**

В предметной области "различные виды спорта и подвижные игры" для базового уровня:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Бег — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений — служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных

частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика — отличные разновидности гимнастики для лаптиста, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

Спортивные игры — разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки — развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у занимающихся, дают возможность мобилизовать усилия занимающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания стоек и способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания и ведения мяча, способы передач, подач, ловли мяча, бросков мяча в корзину или в ворота, нападающие удары, блоки, заслоны.

Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов, в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения занимающимися техническими приемами и тактическими действиями — по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучаемым определенную установку на игру.

### ***3.2. Методические материалы***

#### **Используемые методы обучения:**

1. Словесные (источник знаний — слово) — рассказ тренера, беседа, объяснение, лекция, работа с книгой;
2. Наглядные (источник знаний — образ) — демонстрация реальных или изображенных объектов, явлений и их наблюдение;
3. Практические (источник знаний — опыт) — упражнения, соревнования.

## Современные педагогические и информационные технологии, используемые в программе

В научной литературе можно встретить классификации технологий обучения по разным основаниям:

1. по признаку новизны: традиционные, инновационные;
2. по результату обучения: технология полного усвоения, технология развивающего обучения;
3. по ориентации средств и методов обучения на определенные структуры личности: наглядно-образные технологии, операционные технологии, информационные технологии, действенно-практические технологии, технологии самоуправления учебной деятельностью;
4. по доминирующей учебной форме: технология урока, технология групповой работы, технология коллективного обучения, игровые технологии обучения;
5. по характеру педагогического взаимодействия: авторитарные технологии обучения, технологии свободного выбора, интерактивные (диалоговые) технологии.

### Индивидуальный учебный план

Разработка индивидуальных учебных планов проводится с целью: ускоренного усвоения обучающимся образовательной программы; оперативной ликвидации ребенком задолженности; в других случаях, предусмотренных локальной документацией школы (например, в случае длительной болезни, частых отъездов и проч.).

### Методическое обеспечение общеобразовательной программы

| Предметные области                                       | Форма занятий  | методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса   | Дидактический материал, техническое оснащение  | Форма контроля |
|--|--|--|--|----------------|
| <b>Теоретические основы физической культуры и спорта</b> | - беседа;<br>- просмотр фотографий, рисунков, таблиц, учебных видеофильмов<br>- самостоятельное чтение специальной литературы;<br>- практические занятия | - сообщение новых знаний;<br>- объяснение;<br>- работа с учебно-методической литературой;<br>- работа по фотографиям;<br>- работа по рисункам;<br>- работа по таблицам;<br>- практический показ. | - фотографии;<br>- рисунки;<br>- учебные и методические пособия;<br>- специальная литература;<br>- учебно-методическая литература;<br>- научно-популярная литература;<br>- оборудование и инвентарь. | - тестирование |
| <b>Общая</b>   | - учебно-  | - словесный;   | -учебные и   | - контрольные  |



|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
| <b><u>физическая подготовка</u></b>                     | тренировочное занятие   | - наглядный;<br>- практический;<br>- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)   | методические пособия;<br>- учебно-методическая литература;<br>- оборудование и инвентарь.  | нормативы по общей физической подготовке.<br>- врачебный контроль.   |
| <b><u>Общая и специальная физическая подготовка</u></b> | - учебно-тренировочное занятие  | - словесный;<br>- наглядный;<br>- практический;<br>- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)   | - учебные и методические пособия;<br>- учебно-методическая литература;<br>- спортивный зал, инвентарь.                               | - контрольные нормативы по ОФП и СФП,<br>- текущий контроль.   |
| <b><u>Вид спорта</u></b>                                | - учебно-тренировочное занятие<br>- групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.  | - словесный;<br>- наглядный;<br>- практический;<br>- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)   | - фотографии;<br>- рисунки;<br>- учебные и методические пособия;<br>- учебно-методическая литература;<br>- оборудование и инвентарь. | - контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки.<br>- текущий контроль.<br>- протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест |
| <b><u>Основы профессионального самоопределения</u></b>  | - беседа;<br>- просмотр фотографий, рисунков и таблиц, учебных видеофильмов<br>- самостоятельное чтение специальной литературы;<br>- практические занятия;<br>- учебно-тренировочное занятие. | - сообщение новых знаний;<br>- объяснение;<br>- работа с учебно-методической литературой;<br>- работа по фотографиям;<br>- работа по рисункам;<br>- работа по таблицам;<br>- практический показ.<br>- словесный;<br>- наглядный;<br>- практический;<br>- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)<br>- помощь тренеру в проведении учебно-тренировочных занятий | - учебные и методические пособия и литература;<br>- научно-популярная литература;<br>- оборудование и инвентарь.                     | - самостоятельное проведение части тренировочного занятия;<br>- написание конспекта тренировочного занятия<br>- проектная деятельность.        |
| <b><u>Различные виды спорта и подвижные игры</u></b>    | - учебно-тренировочное занятие<br>- групповая, подгрупповая, фронтальная, индивидуально-фронтальная.  | - словесный;<br>- наглядный;<br>- практический;<br>- самостоятельный показ и подбор упражнений (проблемное обучение)   | - фотографии;<br>- рисунки;<br>- учебные и методические пособия;<br>- учебно-методическая литература;<br>- оборудование и инвентарь. | - контрольные упражнения, нормативы и контрольные тренировки.<br>- текущий контроль.<br>- протоколы соревнований, промежуточный, итоговый тест |

### **Методы выявления и отбора одаренных детей**

Одаренный ребенок — это ребенок, который выделяется яркими, очевидными, выдающимися достижениями (или имеет внутренние предпосылки для таких достижений), в том или ином виде деятельности.

Одаренность — это системное, развивающееся в течение жизни качество психики, которое определяет возможность достижения человеком более

высоких по сравнению с другими людьми, незаурядных результатов в одном или нескольких видах деятельности.

### **Виды одаренности**

В одаренности можно выделить как качественный, так и количественный аспекты. Качественные характеристики одаренности выражают специфику психических возможностей человека и особенности их проявления в тех или иных видах деятельности. Количественные характеристики одаренности позволяют описать степень их выраженности.

Систематизация видов одаренности определяется критерием, положенным в основу классификации. Среди критериев выделения видов одаренности можно назвать следующие:

1. вид деятельности и обеспечивающие ее сферы психики;
2. степень сформированности;
3. форма проявлений;
4. широта проявлений в различных видах деятельности;
5. особенности возрастного развития.

С учетом специфики одаренности в детском возрасте наиболее адекватной **формой** идентификации признаков одаренности того или другого конкретного ребенка является психолого-педагогический мониторинг. Психолого-педагогический мониторинг, используемый с целью выявления одаренных детей, должен отвечать целому ряду требований:

1) комплексный характер оценивания разных сторон поведения и деятельности ребенка, что позволит использовать различные источники информации и охватить как можно более широкий спектр его способностей;

2) длительность процесса идентификации (развернутое во времени наблюдение за поведением данного ребенка в разных ситуациях);

3) анализ поведения ребенка в тех сферах деятельности, которые в максимальной мере соответствуют его склонностям и интересам;

4) экспертная оценка продуктов деятельности детей; при этом следует иметь в виду возможный консерватизм мнения эксперта, особенно при оценке продуктов подросткового и юношеского творчества;

5) выявление признаков одаренности ребенка не только по отношению к актуальному уровню его психического развития, но и с учетом зоны ближайшего развития (в частности, в условиях обогащенной предметной и образовательной среды при разработке индивидуализированной стратегии обучения данного ребенка);

6) многократность и многоэтапность обследования;

7) диагностическое обследование желательно проводить в ситуации реальной жизнедеятельности, приближая его по форме организации к

естественному эксперименту;

8) использование таких предметных ситуаций, которые моделируют исследовательскую деятельность и позволяют ребенку проявить максимум самостоятельности в овладении и развитии деятельности;

9) анализ реальных достижений детей и подростков в различных спортивных соревнованиях, творческих конкурсах и т.п.;

10) преимущественная опора на экологически валидные методы психодиагностики, оценивающие реальное поведение ребенка в реальной ситуации — анализ продуктов деятельности, наблюдение, беседа.

Создание условий для развития и совершенствования таланта спортивно одаренных детей носит системный характер и строится на следующих **принципах**:

- выявление спортивно одаренных детей идет на протяжении всего процесса обучения;

- индивидуально - личностная основа деятельности учреждения спортивной направленности позволяет удовлетворять запросы конкретных детей, используя потенциал их свободного времени;

- отбор детей для занятий в спортивной школе, не имеющих медицинский противопоказаний, постепенный и поэтапный, так как эффективная идентификация одаренности посредством какой-либо одноразовой процедуры тестирования невозможна.

На каждом этапе процесса обучения, учитывая возрастные особенности спортсмена, тренер-преподаватель выстраивает учебно-тренировочный процесс таким образом, чтобы проявляющиеся способности раскрывались в полной мере, мотивируя спортсмена. Опытный тренер уже на первом этапе может выявить одаренного ребенка, который физиологически и психологически соответствует спортивной программе того или иного вида спорта. Глубокое понимание основных психофизиологических механизмов вестибулярных реакций тренерами и спортсменами позволяет, использовать скрытые резервы организма для дальнейшего повышения спортивных результатов.

На первом этапе обучения сложность отбора спортивно одаренных детей заключается в том, чтобы правильно определить способность юного спортсмена к тому или иному виду спорта, т. е. изначально, как можно точнее, определить одаренность, выражающуюся в соответствии с модельными характеристикам определенного вида спорта.

В дальнейшем тренер-преподаватель углубляет знания об индивидуальных способностях спортсмена, с которым занимается. Он учитывает, что личностные и индивидуально-типологические особенности

формируются на базе наследственно-врожденных задатков. Учитывается программа, в основу которой положены результаты анализа особенностей личности, характерных для данного вида спорта.

В спортивной школе уважают личность ребенка, его развитие сопровождается через учебно-тренировочное занятие, через соревнования, и спортивно-массовую работу.

В спортивной школе проводятся соревнования по культивируемым видам спорта. Тренер поощряет за старание, даже если результат далек от желаемого, хвалит за участие, а не только за победу. Помимо культивирования высокого соревновательного духа формируют необходимый дух сотрудничества.

В рамках работы со спортивно одаренными детьми тренер-преподаватель спортивной школы понимает и стремится повышать свою квалификацию для того, чтобы уметь модифицировать упражнения и стимулировать творческий потенциал воспитанников. Администрация спортивной школы понимает значение дополнительного стимулирования одаренных детей. Для этого обеспечивает спортсменов экипировкой, изыскивают возможность для участия их в учебно-тренировочных сборах, находит иные методы поощрения спортсменов.

### ***3.3. Требования техники безопасности в процессе реализации программы***

#### *Общие требования безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий*

К занятиям по лапте допускаются дети школьного возраста, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий по лапте должны соблюдаться расписание учебных занятий, правила проведения, установленные режимы занятий и отдыха.

При проведении занятий по лапте возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- при падении на скользком грунте или твердом покрытии;
- при нахождении в зоне удара;
- при наличии посторонних предметов на поле;
- при игре без надлежащей формы;
- выполнение упражнений без разминки;
- травмы при грубой игре и невыполнение требований тренера-преподавателя.

При проведении занятий по лапте должна быть медицинская аптечка,

укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации учреждения.

При неисправности инвентаря и оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать установленный порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

#### *Требования безопасности перед началом занятий*

- Надеть спортивную форму и специальную обувь.
- Проверить состояние, готовность футбольного поля/спортивного зала.
- Тщательно проверить отсутствие на поле посторонних предметов.
- Провести физическую разминку.
- Внимательно прослушать инструктаж по технике безопасности при игре в лапту.

- Перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья занимающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### *Требования безопасности во время занятий*

- Занятия должны проходить под руководством тренера-преподавателя.
- На занятиях необходимо строго соблюдать дисциплину, выполнять требования и указания тренера-преподавателя.
- Тренировочные игры должны проходить в соответствии с правилами лапту.

- Во время занятий на футбольном поле/в спортивном зале не должно быть посторонних лиц и предметов, которые могут стать причиной травм.

- Во время тренировочного процесса вблизи не должны находиться посторонние лица и спортсмены, занимающиеся другими видами спорта.

- Во время проведения игр спортсмены должны соблюдать игровую дисциплину и порядок выполнения полученных заданий и соблюдать игровую дисциплину, не применять грубых и опасных приемов, вести игру согласно правилам соревнований.

- При выполнении прыжков, при случайных столкновениях и падениях лаптист должен уметь применять самостраховку.

### *Требование безопасности в аварийных ситуациях*

- При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

- При возникновении чрезвычайной ситуации в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать учащихся из спортивного зала, сообщить о ЧС в службу безопасности.

- При получении травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, при необходимости отправить в ближайшее лечебное учреждение.

### *Требования безопасности по окончании занятий*

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

- Переодеть спортивную форму и обувь.

### *Общие требования безопасности в условиях соревнований*

- К спортивным соревнованиям допускаются дети, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

- Участники спортивных соревнований обязаны соблюдать правила их проведения.

- Спортивные соревнования необходимо проводить в спортивной одежде и спортивной обуви, соответствующих виду соревнования, сезону и погоде.

- При проведении спортивных соревнований должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим.

- О каждом несчастном случае с участниками спортивных соревнований немедленно сообщить руководителю соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

- При неисправности спортивного инвентаря и оборудования соревнования прекратить и сообщить об этом руководителю соревнований.

- Во время спортивных соревнований участники должны соблюдать правила ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

### *Требования безопасности перед началом соревнований*

- Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой.

- Проверить исправность и надежность установки спортивного инвентаря и оборудования.

- Провести разминку.

### *Требования безопасности во время соревнований*

- Начинать соревнования и заканчивать их только по сигналу (команде) судьи соревнований.
- Не нарушать правила проведения соревнований, строго выполнять все команды (сигналы), подаваемые судьей соревнований.
- Избегать столкновений с другими участниками соревнований, не допускать толчков и ударов по их рукам и ногам.
- При падениях, случайных столкновениях необходимо применять самостраховку во избежание получения травмы.

### *Требования безопасности в аварийных ситуациях*

- При возникновении неисправности спортивного инвентаря и оборудования прекратить соревнования и сообщить об этом судье соревнований. Соревнования продолжать только после устранения неисправности или замене спортивного инвентаря и оборудования.
- При плохом самочувствии прекратить участие в спортивных соревнованиях и сообщить об этом судье соревнований.
- При получении травмы участником соревнований немедленно сообщить об этом судье соревнований и администрации учреждения, оказать первую помощь пострадавшему, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

### *Требования безопасности по окончании соревнований*

- Проверить по списку наличие всех участников соревнований.
- Убрать в отведенное место спортивный инвентарь и оборудование.
- Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

## **4. ПЛАНЫ ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ И ПРОФОРИЕНТАЦИОННОЙ РАБОТЫ**

*Профориентационная работа* занимает важное место в деятельности спортивной школы, так как она связывает систему образования с экономической системой, потребности обучающихся с их будущим. Для благополучия общества необходимо, чтобы каждый выпускник находил более полное применение своим интересам, склонностям, не терял напрасно время, силы, средства в поисках своего места в системе общественного производства, на котором мог бы принести наибольшую пользу и получить глубокое удовлетворение от своего труда.

Профессиональная ориентация – это система учебно-воспитательной работы, направленная на усвоение обучающимися необходимого объема знаний о социально-экономических и психофизических характеристиках профессий.

Реализация профориентационного плана предусматривает активное участие тренеров-преподавателей, родителей обучающихся, администрации спортивной школы, сотрудников центра занятости населения и иных заинтересованных лиц в проведении профориентационных мероприятий, направленных на подготовку востребованных в регионе профессиональных кадров.

### **Цели профориентационной работы**

- оказания профориентационной поддержки обучающимся в процессе выбора профиля обучения и сферы будущей профессиональной деятельности.

- выработка у обучающихся сознательного отношения к труду, профессиональное самоопределение в условиях свободы выбора сферы деятельности в соответствии со своими возможностями, способностями и с учетом требований рынка труда.

### **Задачи:**

- сформировать положительное отношение к труду;
- научить разбираться в содержании профессиональной деятельности;
- научить соотносить требования, предъявляемые профессией, с индивидуальными качествами;

- научить анализировать свои возможности и способности, (сформировать потребность в осознании и оценке качеств и возможностей своей личности).

### **Критерии и показатели эффективности профориентационной работы:**

1. Достаточная информация о профессии и путях ее получения. Без ясного представления о содержании и условиях труда в избираемой профессии обучающийся не сможет сделать обоснованного ее выбора. Показателем достаточности информации в данном случае является ясное представление им требований профессии к человеку, конкретного места ее получения, потребностей общества в данных специалистах.

2. Потребность в обоснованном выборе профессии. Показатели сформированности потребности в обоснованном профессиональном выборе профессии – это самостоятельно проявляемая обучающимися активность по получению необходимой информации о той или иной профессии, желание (не обязательно реализуемое, но проявляемое) пробы своих сил в конкретных областях деятельности, самостоятельное составление своего профессионального плана.

3. Уверенность обучающихся в социальной значимости труда, т.е. сформированное отношение к нему как к жизненной ценности.

4. Степень самопознания обучающегося. От того, насколько глубоко он сможет изучить свои профессионально важные качества, во многом будет



зависеть обоснованность его выбора. При этом следует учитывать, что только квалифицированный специалист может дать школьнику достаточно полную и адекватную информацию о его профессионально важных качествах.

**Воспитательные задачи,** содержание и формы работы определяются запросами, интересами, потребностями детей и их родителей, условиями школы, социума. При составлении плана воспитательной работы учитывались требования образовательных программ многолетней подготовки спортсменов по видам спорта: греко-римской борьбе, лыжным гонкам, биатлону, хоккею с шайбой, волейболу, мини-футболу, настольному теннису, баскетболу, дзюдо, боксу, легкой атлетике, спортивной аэробике, лапте, шахматам.

**Цели:**

1. Формирование базовых компетентностей: социальных, коммуникативных, ценностно-смысловых и общекультурных через воспитание в детях толерантности, принятия и понимания других людей, умения позитивно с ними взаимодействовать.

2. Создание оптимальных условий для развития, саморазвития и самореализации личности ученика – личности психически и физически здоровой, гуманной, духовной и свободной, социально мобильной, востребованной в современном обществе.

**Задачи воспитательной работы:**

1. Воспитание обучающихся в духе демократии, личностного достоинства, уважения прав человека, гражданственности, патриотизме.

2. Развивать мотивации личности к познанию своих способностей к определенному виду спорта.

3. Содействие формированию сознательного отношения обучающихся к своей жизни, здоровью, а также жизни и здоровью окружающих людей.

4. Создание условий для участия семей обучающихся в воспитательном процессе, развитие родительских общественных объединений, повышения активности родительского сообщества, привлечения родительской общественности к участию в самоуправлении спортивной школой;

5. Разработать и реализовать систему мониторинга эффективности воспитательного процесса.

6. Разработать и реализовать систему работы учреждения дополнительного образования по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

**Основные направления воспитания и социализации:**

1. Воспитание гражданственности, патриотизма, социальной ответственности и компетентности, уважения к правам, свободам и

обязанностям человека.

2. Воспитание нравственных качеств: честности, доброжелательности, терпимости, коллективизма, дисциплинированности, выдержки и самообладания.

3. Воспитание волевых качеств: настойчивость, смелость, упорство, терпеливость.

4. Формирование ценностного отношения к семье, здоровью и здоровому образу жизни.

5. Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).

6. Воспитание ценностного отношения к прекрасному, формирование представлений об эстетических идеалах и ценностях, основ эстетической культуры (эстетическое воспитание, аккуратность), воспитание трудолюбия.

Все направления воспитания и социализации важны, дополняют друг друга и обеспечивают развитие личности на основе отечественных духовных, нравственных и культурных традиций.

Принятие ребенком ценностей происходит через его собственную деятельность, педагогически организованное сотрудничество с тренерами-преподавателями, родителями, сверстниками, другими значимыми для него субъектами. Воспитание как деятельность должно охватывать все виды образовательной деятельности: учебно-тренировочной, соревновательной, досуговой.

Для решения воспитательных задач обучающиеся вместе с педагогами, родителями, иными субъектами культурной, гражданской жизни обращаются к содержанию:

- дисциплин спортивной школы;
- произведений искусства;
- периодической печати, публикаций, радио- и телепередач, отражающих современную жизнь;
- духовной культуры и фольклора народов России;
- истории, традиций и современной жизни своей Родины, своего края, своей семьи;
- жизненного опыта своих родителей и прародителей;
- общественно полезной, лично значимой деятельности в рамках педагогически организованных социальных и культурных практик.

Планируемые результаты:

- у обучающихся сформированы представления о базовых национальных ценностях российского общества;
- Обучающиеся активно включены в коллективную спортивную и

творческую деятельность, ориентированную на общечеловеческие и национальные ценности.

- Занятость обучающихся в учебно-тренировочном процессе и участие в соревновательной деятельности направлена на развитие мотивации личности к познанию и творчеству.

- Повышение профессионального мастерства тренеров-преподавателей и мотивация к самообразованию, благодаря чему увеличивается эффективность воспитательной работы в группах.

- Мониторинг эффективности воспитательного процесса с целью своевременного выявления и анализа изменений, происходящих в воспитательном процессе, и факторов, вызывающих их.

- Разработка и реализация системы работы образовательного учреждения по повышению педагогической культуры родителей (законных представителей).

- Повышение педагогической культуры родителей, системы работы, способствующей раскрытию творческого потенциала родителей, совершенствованию семейного воспитания на примерах традиций семьи, усилению роли семьи в воспитании детей.

## **5. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Условия реализации данной программы (помещение, оборудование, спортивный инвентарь): игровой зал, тренажерный зал, раздевалки, душевые комнаты, методическая комната (тренерская), комнаты для хранения инвентаря и специального оборудования, коридор (стенды, агитация и пропаганда для занятия лаптой). При реализации образовательной программы материально-техническое оборудование и оснащение должно соответствовать требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

### **Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки**

| № п/п   | Наименование                      | Единица измерения | Количество изделий |
|---|-----------------------------------|-------------------|--------------------|
| <b>Оборудование и спортивный инвентарь</b>                                  |                                   |                   |                    |
| 1   | Бита для игры в лапту             | штук              | 12                 |
| 2   | Мяч для игры в лапту              | штук              | 50                 |
| 3   | Стойки для разметки игрового поля | штук              | 6                  |
| <b>Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь</b> |                                   |                   |                    |

|    |  |      |    |
|----|--|------|----|
| 4  | Манишка для лапты                            | штук | 10 |
| 5  | Мяч набивной (медицинбол) весом от 1 до 5 кг | штук | 4  |
| 6  | Мяч футбольный                               | штук | 2  |
| 7  | Скакалка гимнастическая                      | штук | 12 |
| 8  | Скамейка гимнастическая                      | штук | 4  |
| 9  | Утяжелитель для ног                          | штук | 12 |
| 10 | Утяжелитель для рук                          | штук | 12 |
| 11 | Чехол для переноса биты и мячей              | штук | 2  |

## **6.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся по предметным областям на всех этапах является обязательным разделом программы.

**Цель контроля** – в соответствии с программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм, занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки.

**Задача спортивного контроля** – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся лаптой на уровнях многолетнего тренировочного процесса, являются:

- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания по виду спорта «Лапта», спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований уровней спортивной подготовки:

- стабильность состава обучающихся, посещаемость ими тренировочных занятий;
- положительная динамика индивидуальных показателей развития;
- физических качеств обучающихся;

### ***Комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения программы***

Для оценки уровня освоения программы проводятся промежуточная (ежегодно, после каждого уровня (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Сроки прохождения промежуточной и итоговой аттестации устанавливаются в соответствии с Годовым календарным учебным графиком, утверждаемым приказом директора на каждый учебный год.

Контрольные нормативы по общей физической подготовке (ОФП) для зачисления и перевода на следующий год обучения:

**Контрольные нормативы по специальной физической подготовке  
(СФП) по виду спорта лапта для перевода обучающихся  
на следующий уровень спортивной подготовки**

| Контрольные упражнения (тесты) |                                 | Базовый уровень |       |       |       |       |       |
|--------------------------------|---------------------------------|-----------------|-------|-------|-------|-------|-------|
|                                |                                 | 1 год           | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год | 6 год |
| Техническое мастерство         | Удары битой способом «свеча»    | 1               | 2     | 3     | 4     | 4     | 5     |
|                                | Удары битой сверху (10 попыток) | 2               | 3     | 4     | 5     | 5     | 6     |
|                                | Передача мяча в стену (3,3 мин) | 12              | 12    | 17    | 20    | 20    | 23    |
|                                | Подача мяча в круг (10 попыток) | 1               | 2     | 3     | 4     | 4     | 5     |

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области.

На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях по лапте осуществляется перевод обучающихся на следующий уровень (год) подготовки.

Итоговую аттестацию сдают обучающиеся после каждого года обучения на уровнях подготовки для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточную аттестацию сдают обучающиеся в течение года обучения на уровнях подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой.

Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора организации.

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора организации и на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Занимающимся, не выполнившим предъявляемые Программой

требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

### ***Организация и проведение медицинского контроля***

Врачебный контроль – обязательное условие занятий спортом. Контроль состояния здоровья спортсменов осуществляется медицинскими работниками районной поликлиники и специалистами врачебно-физкультурного диспансера. Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят один раз в год, как правило, в феврале по согласованию с врачебно-физкультурным диспансером.

К занятиям спортом допускаются спортсмены, отнесенные к основной медицинской группе. В эту группу входят лица, не имеющие отклонений в состоянии здоровья, физическом развитии и функциональной подготовленности, а также лица, имеющие незначительные, чаще функциональные отклонения, но не отстающие по своему физическому развитию и функциональной подготовленности.

## 7. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

### Специальная литература

1. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская Лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 2010.
2. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. - Уфа: БГПИ, 2011
3. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 2012
4. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта. - М.: Физкультура и спорт, 2012
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд., испр. и доп. - Минск: Высшая школа, 2010.
6. Каменцер М.Г. Спортшкола в школе. - М.: Физкультура и спорт, 2011.
7. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелипин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков. - Уфа: БГПИ, 2012
8. Ломан Н.В. Бег, прыжки, метания/ Пер. с нем. - 2 изд., доп. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 2010.
10. Озолин Н.Г. Молодому коллеге.-М.: Физкультура и спорт, 2011.
11. Основы управления подготовкой юных спортсменов / Под общ.ред. М.Я. Набатниковой. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
12. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб.пособие для институтов физической культуры. - Киев.: Выща школа, 2012.
13. Психология и современный спорт / Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 2012.
14. Теоретическая подготовка юных спортсменов / Под об.ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина. - М.: Физкультура и спорт, 2012.



## Перечень Интернет-ресурсов для использования в образовательном процессе

1. Министерство спорта Российской Федерации  
[www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Федерация лапты России [www.lapta.ru](http://www.lapta.ru)
3. Федерация русской лапты России (непризнанная) [www.ruslapta.ru](http://www.ruslapta.ru)
4. Мир спорта [www.world-sport.org](http://www.world-sport.org)
5. Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры» [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
6. Теория и методика физического воспитания и спорта  
[www.fizkulturasport.ru](http://www.fizkulturasport.ru)
7. Теория физического воспитания [www.ns-sport.ru](http://www.ns-sport.ru)
8. Спорт и здоровье [www.sportizdorove.ru](http://www.sportizdorove.ru)
9. Официальный сайт Учреждения <http://www.усманьспорт.рф>

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК распределения нагрузки:**  
**Базовый уровень 1-2 годов обучения (ЛАПТА).**

| СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА                                     | Всего часов | По месяцам |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
|--|-------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------|
|  |             | IX         | X         | XI        | XII       | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VII       | VIII |
| <b>Количество занятий</b>                                |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| <b>Количество часов в неделю</b>                         | <b>6</b>    |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| <b>Количество часов в год</b>                            | <b>276</b>  | <b>27</b>  | <b>27</b> | <b>27</b> | <b>26</b> | <b>25</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>27</b> | <b>26</b> | <b>26</b> | <b>13</b> |      |
| <b>1. Обязательные предметные области</b>                |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| <b>1.1. Теоретическая подготовка</b>                     | <b>17</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>-</b>  |      |
| Т/Б на занятиях  |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Физическая культура и спорт в России                     |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Состояние и развитие лапты в России                      |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсменов    |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Влияние физ. упр. на организм спортсмена                 |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Режимы тренировочных занятий                             |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Профилактика травматизма в спорте                        |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Оборудование и инвентарь                                 |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Правила игры   |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| <b>1.2. Общая физическая подготовка</b>                  | <b>91</b>   | <b>9</b>   | <b>9</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>9</b>  | <b>9</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>5</b>  |      |
| Общеразвивающие упражнения                               |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Бег разной интенсивности                                 |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Подвижные и спортивные игры                              |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Легкоатлетические упражнения, кросс.                     |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Акробатические и гимнастические упр.                     |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| <b>1.3. Специальная физическая подготовка</b>            | <b>19</b>   | <b>2</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>-</b>  |      |
| Упр. Для развития быстроты, координации                  |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Упр. необходимые для ловли и передачи мяча.              |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Развитие специальной выносливости                        |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| <b>1.4. Вид спорта (ТТП)</b>                             | <b>91</b>   | <b>9</b>   | <b>9</b>  | <b>9</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>8</b>  | <b>9</b>  | <b>8</b>  | <b>8</b>  | <b>6</b>  |      |
| Бег, перемещения, прыжки, стартовая стойка               |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Удары битой: сверху, снизу, с плеча, сбоку, лицевой удар |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Ловля мяча одной и двумя руками                          |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Осаливание, переосаливание                               |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Передачи мяча из различных положений                     |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Командные действия игры в защите                         |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Командные действия игроков в нападении                   |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| Групповые перебежки                                      |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| <b>2. Вариативные предметные области</b>                 |             |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |      |
| <b>2.1. Различные виды спорта и подвижные игры</b>       | <b>40</b>   | <b>4</b>   | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b>  | <b>4</b>  | <b>2</b>  |      |

|  |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |
|--|-----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|
| <b>2.2. Развитие творческого мышления</b><br>(тактические и комбинационные действия) | <b>14</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>2</b> | <b>1</b> | <b>2</b> |          |          |  |
| <b>3. Аттестация</b>   |           |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |
| Промежуточная аттестация   | <b>4</b>  |          |          |          |          |          |          |          |          |          | <b>2</b> | <b>2</b> |  |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК** распределения нагрузки:  
Базовый уровень 3-4 годов обучения (ЛАПТА).

| СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА                                    | Все<br>го<br>час<br>ов | По месяцам |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
|---|------------------------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
|   |                        | IX         | X         | XI        | XI<br>I   | I         | II        | III       | IV        | V         | VI        | VI<br>I   | VI<br>II |
| <b>Количество занятий</b>                               |                        |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
| <b>Количество часов в неделю</b>                        | <b>8</b>               |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
| <b>Количество часов в год</b>                           | <b>368</b>             | <b>36</b>  | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>36</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>18</b> |          |
| <b>1. Обязательные предметные области</b>               |                        |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
| <b>1.1. Теоретическая подготовка</b>                    | <b>22</b>              | <b>3</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  |          |
| ФК и С в России. Развитие лапты.                        |                        |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена    |                        |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
| Общая характеристика спортивной подготовки              |                        |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
| Профилактика травматизма. Гигиена, закаливание и режим. |                        |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
| Основы техники игры и техническая подготовка            |                        |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
| Основы тактики игры и тактическая подготовка            |                        |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
| Установка на игру и разбор результатов игры             |                        |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
| Физические качества и физическая подготовка             |                        |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
| Правила по лапте. Спортивные соревнования, их виды      |                        |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
| <b>1.2. Общая физическая подготовка</b>                 | <b>122</b>             | <b>14</b>  | <b>14</b> | <b>12</b> | <b>11</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>10</b> | <b>10</b> | <b>12</b> | <b>8</b>  |          |
| Общеразвивающие упражнения                              |                        |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
| Бег разной интенсивности                                |                        |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
| Подвижные и спортивные игры                             |                        |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
| Легкоатлетические упражнения, кросс.                    |                        |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
| Акробатические и гимнастические упр.                    |                        |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
| <b>1.3. Специальная физическая подготовка</b>           | <b>26</b>              | <b>2</b>   | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  | <b>3</b>  | <b>2</b>  |          |
| Упр. Для развития быстроты, координации                 |                        |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |
| Упр. необходимые для ловли и передачи мяча.             |                        |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |

|   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |  |  |
|---|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|--|--|
| Развитие специальной выносливости   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |  |  |
| <b>1.4. Вид спорта (ТТП)</b>  | <b>122</b> | <b>10</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>13</b> | <b>14</b> | <b>13</b> | <b>11</b> | <b>12</b> | <b>-</b> |  |  |
| Удары битой: сверху, снизу, с плеча, сбоку, лицевой удар                          |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |  |  |
| Ловля мяча одной и двумя руками   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |  |  |
| Перебежки, челночный бег, перемещения   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |  |  |
| Самоосаливание (бег по коридору).   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |  |  |
| Командные действия игры в защите  |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |  |  |
| Командные действия игроков в нападении  |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |  |  |
| Действия игрока при "последнем ударе"   |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |  |  |
| <b>2. Вариативные предметные области</b>  |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |  |  |
| <b>2.1. Различные виды спорта и подвижные игры</b>                                | <b>54</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>4</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b>  | <b>5</b> |  |  |
| <b>2.2. Развитие творческого мышления (тактические и комбинационные действия)</b> | <b>18</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b>  | <b>2</b> |  |  |
| <b>3. Аттестация</b>  |            |           |           |           |           |           |           |           |           |           |           |          |  |  |
| Промежуточная аттестация  | <b>4</b>   |           |           |           |           |           |           |           | <b>2</b>  | <b>2</b>  |           |          |  |  |

**ГОДОВОЙ ПЛАН-ГРАФИК распределения нагрузки:**  
Базовый уровень 5-6 годов обучения (ЛАПТА).

| СОДЕРЖАНИЕ МАТЕРИАЛА                                 | Всего часов | По месяцам |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
|--|-------------|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|-----------|
|  |             | I<br>X     | X        | X<br>I   | X<br>II  | I        | II       | II<br>I  | I<br>V   | V        | V<br>I   | V<br>II  | VI<br>II  |
| <b>Количество занятий</b>                            |             |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| <b>Количество часов в неделю</b>                     | <b>10</b>   |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| <b>Количество часов в год</b>                        | <b>460</b>  | <b>4</b>   | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>26</b> |
|  |             | <b>4</b>   | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>2</b> | <b>4</b> |          |           |
| <b>1. Обязательные предметные области</b>            |             |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| <b>1.1. Теоретическая подготовка</b>                 | <b>29</b>   | <b>3</b>   | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>3</b> |          | <b>1</b>  |
| ФК и спорт в России. Развитие лапты.                 |             |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена |             |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| Влияние Ф.У. на организм спортсмена                  |             |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| Гигиенические требования к занимающимся спортом      |             |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| Влияние физ. упр. На организм спортсмена             |             |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| Основы техники и тактики игры.                       |             |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| Профилактика травматизма в спорте                    |             |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| Организация и проведение соревнований.               |             |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| Правила игры   |             |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |           |
| <b>1.2. Общая физическая подготовка</b>              | <b>117</b>  | <b>1</b>   | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |          | <b>10</b> |

|   |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |          |
|---|------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|--|----------|
|   |            | 3        | 2        | 1        | 1        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        | 0        |  |          |
| Общеразвивающие упражнения  |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |          |
| Бег разной интенсивности  |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |          |
| Подвижные и спортивные игры   |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |          |
| Легкоатлетические упражнения, кросс.  |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |          |
| Акробатические и гимнастические упр.  |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |          |
| <b>1.3. Специальная физическая подготовка</b>                                     | <b>46</b>  | <b>6</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>3</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> |  | <b>3</b> |
| Упр. Для развития быстроты, координации   |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |          |
| Упр. необходимые для ловли и передачи мяча.                                       |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |          |
| Развитие специальной выносливости   |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |          |
| <b>1.4. Вид спорта (ТТП)</b>  | <b>138</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> | <b>1</b> |  | <b>3</b> |
| Упражнения по самостраховке при падении   |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |          |
| Самоосаливание (бег по коридору).   |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |          |
| Выполнение передачи мяча на различные расстояния                                  |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |          |
| Бросок мяча в движущуюся мишень   |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |          |
| Групповые перебежки за линию кона, за линию дома                                  |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |          |
| Расстановка игроков: очередность и пробитие ударов                                |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |          |
| Действия подающего при выносе мяча за линию дома                                  |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |          |
| <b>2. Вариативные предметные области</b>  |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |          |
| <b>2.1. Различные виды спорта и подвижные игры</b>                                | <b>60</b>  | <b>6</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>6</b> | <b>6</b> | <b>6</b> |  | <b>6</b> |
| <b>2.2. Судейская практика</b>  | <b>20</b>  |          | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>2</b> | <b>2</b> | <b>3</b> | <b>3</b> | <b>2</b> |          |  |          |
| <b>2.3. Развитие творческого мышления (тактические и комбинационные действия)</b> | <b>45</b>  | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>5</b> | <b>5</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> | <b>4</b> |  | <b>3</b> |
| <b>3. Аттестация</b>  |            |          |          |          |          |          |          |          |          |          |          |  |          |
| Промежуточная аттестация  | <b>5</b>   |          |          |          |          |          |          |          |          | <b>2</b> | <b>3</b> |  |          |