Управление образования администрации города Тулы
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества» (МБУДО ЦДТ)

Программа принята на заседании
Педагогического совета МБУДО ЦДТ
Протокол от 31.08 20 23 г. № 1

Утверждаю:
Директор МБУДО ЦДТ
_____ Заборонок В.Д.
Приказ от 01.09 20 23 г. № 107-а

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русская лапта»

Направленность: физкультурно-спортивная
Уровень: базовый
Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации: 5 лет

Автор-составитель:
педагог дополнительного образования
Колола Никита Игоревич

Тула, 2023 г.

Внутренняя экспертиза проведена.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Русская лапта» рекомендована к рассмотрению на заседании педагогического совета МБУДО ЦДТ.

Методист
высшей квалификационной категории Т.И. Надеинская

26.05 20 23

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Русская лапта»

Направленность: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность

Актуальность

XXI, как и XX, век не без оснований называют веком человека «сидячего» и даже «сидячей цивилизации». Это привело к гиподинамии *(снижение двигательной активности и силы мышечных сокращений)* как взрослых, так и, в первую очередь, детей. Несколько часов на уроках, затем внеклассные занятия, часто не связанные со спортом, - ребенок обычно проводит в малоподвижном состоянии. Также следует учесть время, потраченное на выполнение домашних заданий, просмотр телевизионных передач - и видно, что на активный отдых у современного школьника времени не остается. Следствием этого являются результаты исследований, проводимых Минздравсоцразвитием - примерно у 70% детей имеются нарушения осанки, а у 10% - сколиоз, или боковое искривление позвоночника.

Обучение русской лапте способствует формированию общей культуры движений детей и подростков, развивает и совершенствует определенные двигательные качества, тем самым решая не только образовательные, но и оздоровительные задачи, приобщая детей и подростков к ведению здорового образа жизни. Также ребята воспитываются на примере успехов и побед тульских спортсменов.

Не следует также забывать, что занятие русской лаптой помогает решить проблему занятости свободного времени детей.

Педагогическая целесообразность

Занятия русской лаптой содействуют: укреплению здоровья, закаливанию организма обучающегося; всестороннему физическому развитию; воспитанию морально-волевых качеств (*смелости, настойчивости, решительности, целеустремлённости, дисциплинированности, трудолюбию, инициативности, находчивости, воли к победе, чувства товарищества и коллективизма*) и важнейших физических характеристик (*силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости)*; укреплению опорно-двигательного аппарата; улучшению работы мышечной, нервной, дыхательной, сердечно-сосудистой, выделительной систем.

Русская лапта - самый доступный вид спорта. Это захватывающая интересная игра, помогающая получить положительный эмоциональный заряд. Ей присущи высокая скорость передвижения игроков, их быстрые и внезапные действия, взаимодействия с партнёрами по команде, своевременная реакция на быстро меняющиеся игровые ситуации, немедленная оценка результатов спортивной борьбы.

Отличительные особенности и новизна.

Отличительные особенность Материал данной программ нацелен на формирование у детей практических умений и инструкторских навыков в проведении этой традиционно русской игры, устойчивый мотивации и потребности в бережном отношении к своему здоровью через качественную физическую подготовку. Обучающиеся не только привлекаются к систематическим и самостоятельным занятиям физической культурой, но и также эти занятия выступают как эффективное средство соблюдения детьми здорового образа жизни, повышая их уверенными в себе, воспитывая в них умение преодолевать как социальные трудности, так и психологические барьеры, готовя подростков к различным жизненным ситуациям.

Новизна программы.

Данная программа отличается комплексным характером, так как материал программы не ограничивается обучению подростков этой исконно русской увлекательной игре, но и включает большое количество акробатических и легкоатлетических упражнений, что способствует более эффективному укреплению физического здоровья.

Уровень программы: первый-второй года обучения – базовый; третий – базовый; четвёртый-пятый – базовый; наиболее способные обучающиеся пятого года обучения имеют продвинутый уровень, ориентируясь на выбор профессий спортивного профиля.

Адресат программы: обучающиеся 8-18 лет

Цель - создание условий для физического развития подростков, формирования навыков здорового образа жизни посредством обучения технике и тактике игры в русскую лапту.

Задачи:

обучающие:

- познакомить с правилами игры в русскую лапту;
- привить основы культуры движения как базовое условие предупреждения травм;
- передать основы техники и тактики игры в русскую лапту;
- формировать элементарные знания об основах физической культуры и здоровом образе жизни;

развивающие:

-развивать

- координационно-скоростные способности: ловкость, гибкость, прыгучесть;
- познавательную активность подростков;
- коммуникативные качества;
- позитивную эмоциональную сферу подростка.

воспитательные:

- воспитывать морально-волевые качества (смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность);
- привлекать детей и подростков к соблюдению здорового образа жизни;
- формировать

– мотивацию к занятиям физкультурой;
– культуру здорового и безопасного образа жизни.

Принципы реализации программы:

- любовь и уважение к ребёнку как активному субъекту воспитания и развития;
- сохранение и укрепление здоровья ребёнка;
- единство восприятия, обучения и развития;
- сочетание педагогического руководства с развитием активности, самостоятельности и инициативы обучающихся;
- системность и последовательность образования и воспитания;
- возможность свободного самоопределения и самореализации обучающегося;
- возрастной и индивидуальный подход, предполагающий выбор тематики с учетом познавательных и коммуникативных потребностей детей, их психологических особенностей;
- развитие основ социальной и жизненной адаптации воспитанника;
- доступность, постепенное усложнение в преподнесении материала;
- личностно-ориентированный подход, учет возрастных и индивидуальных особенностей детей;
- гуманизации (создание атмосферы доброжелательности и взаимопонимания).

Сроки реализации и объём программы - 5 лет; программа первого года обучения рассчитана на 144 часа, программа второго-пятого годов обучения рассчитана на 216 часов каждая; полный объём программы – 1008 часов.

Режим занятий: занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа (45 минут) с 10 минутным перерывом в первый год обучения и 3 раза по 2 часа в том же режиме в последующие года обучения.

Формы организации деятельности обучающихся: групповая.

Формы занятий: теоретические, практические в форме тренировок, практические в форме соревнований, экскурсионные.

Методы обучения

по источнику информации:

- словесные - рассказ, беседа;
- практической работы – тренировочные, спортивная игра;
- в форме соревнований;
- экскурсионные.

по степени самостоятельности и активности познавательной деятельности обучающихся:

- репродуктивный *(передача и запоминание техники и тактики игры в лапту*);
- контроля и самоконтроля (*выполнение тестовых заданий*)
- спортивно-игровой;
- самостоятельное *(выполнение упражнений)*.

Прогнозируемые результаты

В результате освоения программы, обучающиеся приобретут:

✓ личностные качества - морально-волевые *(смелость, настойчивость, решительность, дисциплинированность);* потребность *в* соблюдении здорового образа жизни; мотивацию к занятиям физкультурой; культуру здорового и безопасного образа жизни;

✓ метапредметные достижения - развитые координационно-скоростные способности: ловкость, гибкость, прыгучесть; познавательную активность; коммуникативные умения; позитивную эмоциональную сферу;

✓ предметные результаты -

- знания
- правил игры в лапту;
- основ культуры движения как базового условия предупреждения травм;
- элементарных основ физической культуры и здорового образа жизни;
- умения по осуществлению техники и тактики игры в лапту.

Форма подведения итогов – выполнение тестовых заданий, выполнение упражнений, **участие** в соревнованиях.

Способы и формы отслеживания освоения программы

Отслеживание освоения программы осуществляются в виде текущей, промежуточной и итоговой аттестаций:

- текущая аттестация осуществляется регулярно вовремя занятий в форме тестирования, наблюдений и участия в соревнованиях;
- промежуточная аттестация - в середине учебного года и по его завершению, осуществляется в форме тестирования и сдачи контрольных нормативов;
- итоговый контроль проводится в конце обучения по программе в форме соревнований.

В содержание программы входят - изучение теоретического материала, практические занятия по физической, специальной, технической и тактической подготовке.

«Основы знаний»: расширение знаний занимающихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях; о русской лапте. Обучение и убеждение занимающихся в правильном использовании полученных ценностных знаний для нахождения нужных решений, выводов, опирающихся на их собственный опыт, знания и понимание темы. Основы знаний сообщаются в течение 10-15 минут перед практическими занятиями или непосредственно в процессе их проведения, а также на специально организуемых теоретических занятиях-лекциях, беседах.

«Общая физическая подготовка» (ОФП) - обучение упражнениям, двигательным действиям, которые способствуют формированию общей

культуры движений, развивают и совершенствуют определенные двигательные качества, которые по мере овладения занимающимися школой движения и формирования определенных двигательных навыков и умений, постоянно снижаются (1-й год - 60%, 2-й год - 50%, 3-й год - 40%). В то же время, значительно возрастает доля специальных упражнений. Занятия в русскую лапту носят комплексный характер и включают в себя упражнения из разных видов спорта: подвижные и спортивные игры - мини-баскетбол, баскетбол, мини-футбол, футбол, ручной мяч, пионербол, волейбол, хоккей с мячом, бадминтон, настольный теннис. Кроме того, юные игроки должны уметь хорошо плавать, бегать, прыгать, ходить на лыжах, кататься на велосипеде, коньках, путешествовать, стрелять, ориентироваться на местности и т.д. Практический материал программы изучается и отрабатывается на учебно- тренировочных занятиях и совершенствуется в процессе товарищеских и календарных игр. Необходимо учитывать во время учебно-тренировочного процесса возрастные особенности детей и их физическую подготовленность.

Специальная физическая подготовка (СФП) - обучение техническим, тактическим приемам, изучение правил соревнований и участие в них. К обучению техники и тактики игры нужно подходить творчески, гибко. Особое внимание при обучении уделяется дисциплине, настойчивости и трудолюбию, сознательному отношению к изучению техники, выработке других морально-волевых качеств, присущих игрокам в русскую лапту, а также правильному выполнению технических приемов. Целесообразно применять методы разучивания приемов в целом и по частям, точно и правильно объяснять, и показывать; повторять многократно упражнения, анализировать выполнение, исправлять ошибки. По мере освоения технических элементов игры рекомендуется учить юных игроков тактическим приемам, которые помогут быстро ориентироваться в мгновенно меняющейся игровой обстановке, правильно оценивать игровую ситуацию и выбирать правильное решение в своих действиях.

Учебный план первого года

п/п	**Наименование темы**	**Всего часов**	**Теория**	**Практика**	**Формы контроля**
1	Вводное занятие. Содержание программы. Инструктаж по ТБ, ППБ, ПДД, Беседа «Физическая культура и спорт в современном российском обществе».	2	2		Наблюдение
2	Беседа «Развитие русской лапты в	1	1		Анкетирование

	России»"' Гигиена. Предупреждение травм.				
3	Сведения о строении и функциях организма.	0.5	0.5		Тестирование
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся.	0.5	0.5		Тестирование
5	Общая и специальная физическая подготовка.	63	1	62	Оценка уровня физической подготовки
6	Техника игры в русскую лапту	50	1	49	Выполнение упражнений, соревнования
7	Тактика игры в русскую лапту	25	1	24	Выполнение упражнений, соревнования
8	Итоговое занятие	2		2	Контрольные упражнения, соревнования
	Итого	**144**	**7**	**137**	

Содержание программы

Вводное занятие - 2часа.

Теория – 2 часа.

Цели, задачи, содержание программы «Русская лапта». Инструктаж по ТБ, ППБ, ППД.

Беседа «Физическая культура и спорт в современном Российском обществе».

Гигиена и методы профилактики.

Предупреждение травм - 1 час.

Теория - 1 час.

Общие и индивидуальные основы личной гигиены:

- профилактика осанки и поддержание достойного внешнего вида;
- гигиенические требования к спортивному инвентарю, одежде и обуви;
- гигиеническое знание и применения водных процедур, использование естественных факторов природы в целях закаливания организма;
- причины травматизма на занятиях русской лаптой правила их предупреждения;
- правила поведение в чрезвычайных ситуациях.

Беседа «Развитие русской лапты в России».

Сведения о строении и функциях организма - 0,5 часа.

Теория - 0,5 часа.

Костная система и её развитие, связочный аппарат и его функции, строение, функции, работа скелетных мышц, их взаимодействие, сокращение и расслабление. Контроль деятельности этих систем.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся - 0,5часа.

Теория - 0,5 часа.

Увеличение мышечной массы, работоспособности мышц и подвижности суставов.

Общая (ОФП) и специальная (СФП) физическая подготовка - 63 часа.

Теория - 1 час.

Понятие об ОФП и СПФ, их значение для развития спортсмена, укрепления функциональных возможностей организма, развития специальных физических качеств и совершенствования двигательных навыков. Утренняя гигиеническая гимнастика (УГТ). Ознакомление с упрощёнными правилами игры другие виды спорта (футбол, баскетбол, пионербол).

Практика - 62 часа.

Общая физическая подготовка (ОФП) - 44 часа.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов:

- для мышц шеи, рук и плечевого пояса, спины живота, ног;
- в различных исходных, положениях (И.П.) на месте и в движении;
- круговые движения рук, стечение рук назад с пружинящими движениями, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, стоя у стены;
- наклоны, вращения, повороты головы, маховые движения, приседания, различные прыжки;
- упражнения в парах.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с набивными мячами (1-1,5кг.) из разных исходных положений - стоя, лёжа, сидя, на коленях: броски и ловля мяча, поднимание и опускание мяча в различных плоскостях, круговые движения с мячом, сгибание и разгибание рук, наклоны, выпрыгивания с мячом вверх и т.д;
- на гимнастической скамейке: отжимания, упражнения для мышц брюшного пресса, спины, прыжки через скамейку, напрыгивания двумя ногами, поочерёдно левой и правой ногой;
- со- скакалкой;
- на гимнастических снарядах, гимнастической стойке: (лазанье, подтягивание, держание угла, на растягивание связок);
- лазанье по канату;
- прыжки через гимнастического козла, смешанные виды, размахивания, ходьба по бревну.

Специальная (СФП) физическая подготовка - 18час.

Акробатические упражнения:

- кувырки: (вперёд, назад, в сторону, перекаты);
- стойка на лопатках, голове (с помощью);

- полушпагат, "мостик", из положения лёжа, соскоки в глубину со снарядов (высота 50-60см.);
- эстафеты с акробатическими упражнениями; перевороты вправо, влево, с места, с разбега.

Легкоатлетические упражнения:

- медленный бег (кросс) по пересечённой местности (желательно с лесозащитной посадкой) с преодолением естественных препятствий (овраги, неглубокие ямы и канавки) до 1500 метров;
- бег на короткие дистанции ЗО-б Ом; повторный бег 6*30м., 4*50м

Прыжки:

- в длину и высоту;
- в длину с места;
- на одной и двух ногах;
- прыжки много-скоки (3-й, 5-й).

Метание дротиков, мячей, предметов на дальность.
Бег по песку, по воде, по снегу.
Лыжи: прогулки, горнолыжная подготовка (спуски, подъёмы), прохождение дистанций 1-2км.
Игры, эстафеты.
Плавание: произвольным способом 2*25м., 50м; игра на воде.
Подвижные игры и эстафеты: "Бой петухов"; "Сильный бросок";
"Борьба за мяч»; «Защити крепость»; «Мяч с четырёх сторон»; «Охотники и утки"; "Морской бой"; "Мяч капитану"; "Перестрелка".
Спортивные игры: баскетбол; мини-баскетбол; бадминтон; настольный теннис по упрощённым правилам.
Эстафеты: по кругу, встречные, с элементами единоборств.

Туризм, спортивное ориентирование: (походы выходного дня с группой, родителями).

Изучение элементарных правил поведения и получение необходимых навыков во время похода.

Изучение карты данной местности.

Эстафеты с простейшими элементами туризма и ориентирования.

Упражнения для развития быстроты: бег; эстафеты из различных исходных положений *(и. п.) (стоя, в приседе, наклонившись, боком, спиной, вперед, на коленях, сидя, лёжа)* на дистанции 5-10-15 м, бег с ускорениями по заданию; бег спиной вперед на 10-30 м, скоростной бег с изменением направлений, челночный бег на дистанции 5-10-15 м, бег с переменной скоростью, повторный бег на 30-60 м, бег по заданию *(с ускорениями, остановками, рывками)*, проведение различных эстафет *(отрезки 5-15-20 м)*, паузы отдыха между 2-5 повторными стартами одного занимающегося *(20-40 с)*.

Эстафеты из разных и. п. с преодолением препятствий, с предметами, подвижные игры *(«Салки», «Вызов номеров», «Попробуй догони» и т.д.)*.

Упражнения для развития прыгучести: приседания *(и с отягощениями)*; выпрыгивания из приседа, много-скоки на одной, двух ногах *(вперед, боком, спиной вперед)*; прыжки с преодолением препятствий, в глубину с последующими рывками-ускорениями, доставанием подвешенных предметов, деревьев; прыжки со скакалкой; подскоки; прыжки с места вперед, назад, вправо, влево отталкиваясь обеими ногами; бег по лестнице вверх, ступая на каждую ступеньку; эстафеты с элементами прыжков; прыжки на батуте.

Упражнения на развитие ловкости, гибкости, координации движений: с падениями на пол, на маты, увертывания, перекаты.

Акробатические упражнения в сочетании: с перемещениями игроков; эстафеты с ведением, ловлей и передачей мяча, бросками мячей в цель; подвижные, игры е преодолением различных препятствий *(барьеры, скамейки, флажки, натянутая резинка, кегли и т.д.)*; ходьба и бег по бревну, прыжки и прыжковые упражнения из различных и. п., дополнительно усложненных движением рук, поворотами туловища, броски мячей, камней, бит с места и с разбега; различные движения руками с предметами *(палками, булавами, обручами, лентами, мячами и т.д.)*.

Подготовительные упражнения для «моста» у гимнастической стенки, «коня», «козла»; «мост» с помощью партнера и самостоятельно. (*Упражнения для развития ловкости лучше выполнять до силовых упражнений)*.

Катание на роликовой доске, роликовых коньках, жонглирование 2-3-мя мячами, подбрасывание и ловля камешков, мячей одной, двумя руками, упражнения со скакалкой.

Упражнения для развития силы мышц, участвующих в бросках мяча и ударах битой по мячу: броски набивного мяча: одной рукой от плеча, прямой рукой сверху, сбоку и снизу, броски двумя руками от груди, из-за головы, спичу, через спину назад; метания теннисного мяча с места, с разбега, в прыжках на дальность, точность, правой, левой рукой, в цель на стене *(высота 1,5-2 м)* или на полу *(расстояние от 5 до 10 м)*; многократные броски волейбольного мяча, в стену, передачи баскетбольного мяча *(в парах, тройках)*; сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах *(стоя у стены)*; круговые движения кистями, упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами.

Упражнения для развития ориентировки: броски теннисного мяча в цель на стене или полу после выполнения акробатических упражнений; внезапное изменение направления в беге по зрительному сигналу; передача мяча после рывка, поворота или прыжка.

Техника игры в русскую лапту - 50 часов.

Теория - 1 час.

Правила игры в русскую лапту. Места занятий и оборудование. Состав команды и замена игроков. Правила и обязанности игроков, капитана команды, судей. Удаления. Разбор основных правил игры. Дополнительное время. Протесты. Правила по мини-лапте. Виды соревнований. Площадка для игры в русскую лапту и мини - лапту, их оборудование, разметка,

практическая подготовка для занятий и соревнований. Биты, теннисный мяч, поролоновые маты.

Понятие о технике, как основе спортивного мастерства. Первоначальное обучение игре. Основные технические приемы: стойки игрока, подающею мяч, бьющего по мячу битой, нападающего игрока, ловящего мяч игрока.

Перемещения игроков, «осаливание», «переосаливание», с мячом, ловля мяча, броски Техника удара битой по мячу из различных положений.

Практика - 49 часов.

Техника нападения. Стойка нападающего во время подачи мяча для удара. Способы держания *(хваток)* биты во время удара. Способы удары битой: кистевой, локтевой, плечевой. Создание навыка удержания плоской биты в верхнем положении *(на уровне или выше лица)*. Жонглирование волана, теннисного шарика, теннисного мяча на разных сторонах ракеток, бите. Соревнование на максимальное количество раз по жонглированию теннисным мячом на плоской бите. Удары битой по мячу в стену, на отскоке от пола. Контроль за движением биты навстречу мячу. Ложные замахи. Обучение короткому, среднему, дальнему ударам по мячу плоской, круглой битой. Удары «сверху», «сбоку», «свечой». Удары на точность приземления. Перебежки. Зигзагообразный бег и по дуге, с изменением направления, скорости.

Техника защиты. Стойка защитника *(игрока в поле)*: ступнями на одной линии или с выставленной вперед ногой, *(ноги полусогнуты)*.

Техника передвижения *(выход на свободное место приставными шагами (вправо, влево), бегом вперед, бегом спиной вперед, рывки, ускорения)* с целью ловли мяча. Ловля мяча из положения лежа, стоя, стоя спиной, боком, сидя на площадке, прыгающего по площадке. Ловля мяча одной, двумя руками после низкого, высокого удара битой по мячу: на месте, в движении, в прыжке, падении, при отскоке от площадки, катящегося по площадке мяча, при передаче мяча друг другу. Эстафеты с бросками мячей на дальность *(10м)*, в цель, движущуюся мишень.

Техника подающего: стойка подающего, подбрасывание мяча по вертикали с открытой ладони на любую высоту, указанную бьющим игроком.

«Финты» *(обманные движения и упражнения)* при «осаливании», «переосаливании»: ускорения, рывки, повороты, перекаты, прыжки, выпады, кувырки, бег с изменением направления и скорости.

Тактика игры в русскую лапту - 25 часов.

Теория -1 час.

Понятие о тактике игры, ее взаимосвязи с технической подготовкой. Влияние технической и тактической подготовки на рост спортивного мастерства. Содержание тактической-подготовки. Индивидуальная, групповая, командная тактика. Средства, способы, формы ведения игры. Игровая дисциплина. Тактика нападения. Тактика защиты.

Практика - 24 часа.

Тактика нападения. Индивидуальная тактика защиты. Функции нападающею (точность, сила, мощность удара битой по мячу), выбор удобного

момента для перебежки, использование «финтов» (отвлекающих моментов), в момент нападения защитника, отвлечение на себя игрока защиты и освобождение от сі о опеки, взаимодействие с партнером *(подстраховка)*, мгновенные ответные действия после «осаливания», подбор мяча, ориентировка, «переосаливание», успешное завершение начатой перебежки с пользой для всей команды. Групповые тактические действия: взаимодействие двух, трех игроков на площадке во время «осаливания» и «переосаливания», простейшие тактические комбинации. Хорошее видение игровой площадки.

Тактика защитника. Расстановка игроков на площадке, функции защитника. Индивидуальная тактика защитника: занятие правильной позиции во время «осаливания» игроков нападения, перемещения по площадке, опека нападающего игрока во время перебежки, ловля мяча после подач *(близкой, дальней)*, ловля «свечи», правильные действия при «переосаливании» *(сам погибай, а товарища выручай)*, страховка игрока по команде, использование различных отвлекающих действий, хорошая ориентировка. Командные действия: выбор удобного момента для «осаливания» нападающею игрока вдвоем, втроем во время перебежки. Учебные игры по упрощенным правилам на уменьшенной площадке.

Итоговое занятие - 2 часа

Практика - 2 часа

К концу первого года обучения, обучающиеся должны

знать:

- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- правила личной гигиены;
- методы предупреждения травм;
- элементарные приемы тактики и техники игры в русскую лапту;
- правила игры в русскую лапту;
- основные системы жизнеобеспечения человека и понятие «функциональная система»;

уметь:

- выполнять упражнения на развитие быстроты, прыгучести, ловкости, гибкости, координацию движений;
- применять основные приемы техники и тактики игры в русскую лапту;

приобрести навыки:

- правильного обращения со спортивным инвентарём;
- коллективного поведения и умения работать в команде.

Учебный план второго года

№ п\п	Наименование темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Физическая культура и спорт в современном Российском обществе	2	2		Тестирование, анкетирование
2	Сведения о строении и функциях организма занимающихся	1	1		Тестирование, анкетирование
3	Влияние физических упражнений на организм занимающегося	0,5	0,5		Выполнение физических упражнений
4	Правила игры и проведение соревнований по русской лапте	0,5	0,5		Тесты и проведение учебной игры
5	Общая и специальная физическая подготовка	86		86	Тесты и проведение учебной игры
6	Техника игры в русскую лапту	70	2	68	Соревнования
7	Тактика игры в русскую лапту	50	2	48	Соревнования
8	Итоговое занятие	6		6	Итоговая игра
9	**Итого:**	**216**	**8**	**208**	

Содержание программы

Физическая культура и спорт в современном российском обществе - 2 часа.

Теория - 2 часа.

Основы истории возникновения и развития физической культуры, олимпийского движения и отечественного спорта; физическая культура и ее значение в сохранении и укреплении здоровья современного человека, т.е. в формировании здорового образа жизни (ЗОЖ); изучение учебной и специальной литературы по физической культуре. Русская лапта в г. Туле и Тульской области. Беседа «Психогигиена и воспитание».

Сведения о строении и функциях организма занимающихся - 1 час.

Теория - 1 час.

Опорно-двигательный аппарат и мышечная системы, их роль в осуществлении двигательных актов; Физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды; сведения о нервной системе и её значение в управлении движениями и регуляции систем организма (дыхания, кровообращения и энергообеспечения).

Влияние физических упражнений на организм подростка, занимающегося русской лаптой -0,5 часа.

Теория -0,5 часа.

Физические упражнения как способ чередования нагрузки и отдыха, их положительное влияние на умственную и физическую работоспособность; Роль психических процессов в обучении двигательным действиям и движениям;

Правила игры и проведение соревнований по русской лапте - 0,5 часа.

Теория - 0,5 часа.

Изучение правил и соревнований. Оборудование места для соревнований. Участники соревнований. Судейская коллегия. Правила судейства. Правила, касающиеся игроков. Нарушения и наказания. Правила поведения и отсчета времени игры. Форма проведения соревнований, заявки. Протесты.

Общая физическая подготовка (ОФП). - 86 часов.

Практика - 86 часов.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов:

- на месте и в движении;
- в сочетании с упражнениями на координацию и гибкость.

Общеразвивающие упражнения с предметами: *(набивные мячи (1,5-3кг.); гимнастические палки, скакалки, гантели, резиновые амортизаторы, эспандеры)* индивидуальные и в парах - из разных исходных положений.

Упражнения на гимнастических снарядах: (*скамейка, перекладина, гимнастическая стенка, канат, «конь», «козёл», бревно и др.)*;

- в равновесии, переходов из висов в упоры и наоборот;
- простые и опорные прыжки;
- упражнения для развития силы, быстроты и гибкости.

Легкоатлетические упражнения:

- медленный бег 5-7 минут;
- бег по пересеченной местности;
- в лесу, лесопосадке;
- бег на 30-60м. на скорости;
- повторный бег 5*40м., 6*30м., 3*100м;
- бег на время 300, 500, 800м.;
- прыжки в длину и в высоту с разбега;
- много-скоки;
- метание мячей, толкание набивною мяча;
- эстафеты;
- бег по песку, воде, снегу.
- Акробатические упражнения: кувырок вперёд, назад, перекаты; стойка на голове.

Лыжи:

- прогулка на 2-3км;
- горнолыжная техника: преодоление спусков, подъёмов, прыжки со снежных трамплинов;
- эстафеты.

Спортивные игры: баскетбол, волейбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, хоккей, гандбол.

Туризм, ориентирование, гребля.

Подвижные игры: с бегом на скорость, единоборствами, прыжками, метаниями, ловлей и передачей мячей, бросками на дальность и точность.

СПФ (специальная физическая подготовка)

Упражнения для развития быстроты:

- бег из различных стартовых положений (сидя, лёжа на спине и животе, бега на месте);
- челночный бег с хода на 10-30м.,
- бег с ведением мяча с максимальной скоростью, с обводкой препятствий;
- бег с остановками и изменением направлений до 180°;
- бег на перегонки (боком, спиной вперёд); бег с прыжками на 90° и 180°;
- бег по сигналу с выполнением определённых заданий (приставными шагами, в парах с высоким, поднимание бедра, забрасыванием голени назад и т.д.);
- различные эстафеты;
- подвижные игры.

Упражнения для развития ловкости:

- акробатические упражнения в сочетании с перемещениями игрока, ловлей и передачей мяча;
- с бросками в движущуюся мишень (бегущий игрок, катящий мяч); прыжки с поворотами, падениями (па пол, на маты);
- преодоление полосы с четырьмя и пятью препятствиями.

Упражнения для развития прыгучести:

- прыжки вверх с предметами (типа «кенгуру», «лягушки»);
- много-скоки на одной, двух ногах;
- прыжки в глубину, высоту и через препятствия;
- бег по «кочкам», воде, снегу, упражнения со скакалкой, броски в прыжке, с доставанием предмета (многократно);
- прыжки по ступенькам с максимальной скоростью;
- разнообразные прыжки со скакалкой;
- прыжки через барьер, толчком одной и двух ног;
- различные эстафеты с прыжками.

Упражнения для развития мышечной силы и быстроты (скоростно-силовая подготовка):

- упражнения с отягощением (гантели, гири, блины и грифы от штанги, набивные мячи, вес партнёра и т.д.), (Выполнять только в быстроте темпа, сериями по 8-10 повторений с интервалом отдыха, с проверкой пульса);
- броски мяча в стенку и ловля на быстроту;
- метание мяча, (бить на дальность);

– ходьба в полу-присяде с различными отягощениями;
– спортивные и подвижные игры;
– эстафеты с набивными мячами (1 кг.)

Техника игры в русскую лапту - 70 часов.

Теория - 2 часа.

Взаимосвязь и взаимообусловленность техники и тактики игры. Групповые и командные действия в нападении и защите. Анализ основных технических приёмов. Цикл бесед «Травматическая «эпидемия».

Практика - 68 часов.

Обучение и закрепление нового материала, и дальнейшее совершенствование ранее изученного.

Техника нападения: совершенствование ранее изученных основных ударов по мячу с подачи игрока и своей подачи круглой битой. Обучение высоко-далёкому удар, прямому, косому, диагональному, плоскому ударам круглой битой. Пробивание мяча справа-сбоку по нисходящей траектории (не ожидая снижения мяча ниже уровня головы) по боковым линиям и задним ушам площадки с подачи игрока и собственной. Оценка ударов по 3-х бальной системе. Эстафеты с перемещениями, ловлей, передачей мяча, бросками мяча в цель, ударами по мячу. Подвижные игры.

Техника защиты. Ловля и передача мяча (летящего высоко, низко, справа, слева, катящегося). Совершенствование точности броска мяча в цель. Подвижные игры («Перестрелка», «Салки»). Различные эстафеты, Товарищеские и контрольные игры.

Тактика игры в русскую лапту - 50 часов.

Теория - 2 часа.

Характеристика игровых действий в защите и в нападении. Роль техники в развитии игры. Установка и разбор игры. Тактический план на игру. Выполнение различных действий без мяча и с мячом в зависимости от расположения команд на площадке.

Практика - 48 часов.

Тактика нападения: совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия: различные обманные действия во время перебежки и осаливания; действия на различных местах игровой площадки (па краю, в центре), в игре в отрыв; использование замены игрока, действия при осаливании, при переосаливании. Командные комбинации вдвоём, втроём, скрестные и параллельные перемещения. Помощь партнёру по команде, подстраховка. Подвижные игры, эстафеты, учебные игры.

Тактика защиты: дальнейшее совершенствование индивидуальной и командной тактики игры. Рациональное размещение игроков на игровой площадке, умение каждого действовать на своём игровом месте. Выбор нужной дистанции по отношению к нападающему игроку во время осаливания и переосаливания. Командные действия. Подстраховка партнёров по команде, блокировка игрока вдвоём, втроём во время осаливания, усиление использовать обманные движения *(финты)* при переосаливании. Защита против различных систем нападения во время переосаливания, защита при

численном неравенстве. Эстафеты, подвижные игры *(различные варианты игры «Салки»).* Учебные и контрольные игры с совершенствованием индивидуальных, групповых и командных тактических действий.

Итоговое занятие - 6 часов.

Практика - 6 часов.

К концу второго года обучения обучающиеся должны

знать:

- владеть терминами физической культуры и соблюдать здоровый образ жизни;
- правила игры и проведения соревнований и уметь подсказать товарищу;
- приемы тактики и техники игры в русскую лапту и уметь подсказать товарищу;
- как устроен организм и понимать «функциональную систему»;

уметь:

- с подстраховкой выполнять упражнения на развитие быстроты, прыгучести, ловкости, гибкости, координацию движений; акробатические и легкоатлетические упражнения;
- использовать основные приемы техники и тактики игры в русскую лапту.

приобрести навыки:

- правильного обращения со спортивным инвентарём и подбирать его под свои возможности;
- коллективного поведения и умения работать и помогать команде.

Учебный план третьего года обучения.

№п/ п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Физическая культура и спорт в современном российском обществе.	1	1		Анкетирование
2.	Развитие русской лапты в России.	1	1		Тестирование
3.	Влияние физических упражнений на организм занимающегося.	1	1		Тестирование
4.	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травматизма и правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях.	2	2		Анкетирование
5.	Правила игры, судейство соревнований по русской лапте.	1	1		Контрольное задание на правила судейства
6.	Инструкторская практика. Установка, разбор игр.	6	1	5	Контрольный разбор игр
7.	Общая и специальная физическая подготовка.	84		84	Контрольные физические упражнения
8.	Техника игры в русскую лапту.	80	2	78	Проведение игры
9.	Тактика игры в русскую лапту.	34	1	33	Проведение игры
10.	Итоговое занятие	6		6	Контрольные упражнения и соревнования
Итого:		**216**	**10**	**206**	

Содержание программы

Физическая культура и спорт в современном российском обществе - 1час.

Теория -1 час.

Основные цели и задачи физической культуры и спорта (содействие в укреплении здоровья и формировании здорового образа жизни; всестороннее физическое развитие; физическая подготовленность российских граждан к воспроизводству и восприятию здорового поколения, к активной жизнедеятельности и защите отечества).

Развитие русской лапты в России - 1 час

Теория - 1 час.

Народность и популярность русской лапты. Активные пропагандисты русской лапты в Туле и в России. Начало первых официальных соревнований. Русская лапта - это эффективное средство для укрепления здоровья.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся - 1 час.

Теория -1 час.

Спортивная тренировка как процесс совершенствования основных систем организма *(нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной, выделительной, костно-мышечной и связочного аппарата)*. Ведущая роль ЦНС в деятельности всего организма. Положительное влияние регулярных занятий русской лаптой на все системы. и функции организма, саморегуляцию психических процессов и эмоциональных состояний, на помощь в преодолении трудностей. Физиологические основы спортивной тренировки игроков в русскую лапту. Физиологические механизмы формирования двигательных навыков и физических качеств. Допустимые тренировочные нагрузки, соотношение работы и отдыха, рациональный восстановительный период после тренировок и соревнований. Понятие о спортивной форме, утомлении и переутомлении.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль, предупреждение травматизма и правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях - 2 часа.

Теория - 2 часа.

Гигиена, закаливание, питание и режим дня.

Пагубные привычки *(курение, алкоголь, наркомания, избыточный вес)* и их вредное влияние на организм спортсмена, режим дня.

Режим сбалансированного питания значение витаминизации для оздоровления организма и достижения спортивных результатов.

Питьевой режим спортсмена.

Врачебный контроль, самоконтроль при занятиях физическими упражнениями:

содержание и роль врачебного контроля и самоконтроля.

Определение и оценка функционального состояния организма и физической работоспособности по объективным и субъективным причинам *(самочувствие, сон, аппетит, частота пульса и дыхания, рост, вес тела, мышечная масса, жизненная ёмкость лёгких (ЖГЛ), артериальное давление (А/Д), дневник самоконтроля)*.

Контроль за состоянием здоровья в дни усиленных тренировок и соревнований.

Профилактика простудных и инфекционных заболеваний.

Предупреждение травматизма на занятиях русской лаптой: последствия нерациональной тренировки юных игроков в русскую лапту.

Причины и признаки утомления, перенапряжения, перетренированность и др., и доврачебная помощь при их обнаружении. Непрямой массаж сердца и искусственное дыхание.

Причины, признаки и доврачебная помощь при солнечном и тепловом ударе, шоке, обмороке, утомлении замерзании и др., при бытовых и спортивных травмах: ссадинах, потёртостях, ушибах. Основные приёмы массажа *(поглаживание, растирание, поколачивание, потряхивание)*.

Комплексы утренней гигиенической гимнастики (УГГ). Правила поведения при ЧС криминогенного, природного и техногенного характера.

Правила игры, судейство соревнований - 1 час.

Теория - 1 час.

Детальное изучение правил соревнований и пояснений к ним. Подготовка судей к соревнованиям, оформление протокола игры. Системы разыгрывания: круговая, с выбыванием после поражения. Судейство игр на учебных занятиях, товарищеских встречах. Взаимодействие судьи с судьями на линии *(сигнализация флажками, руками, при различных нарушениях).*

Семинар судей, проверка знаний правил соревнований. Зачетное судейство игры.

Инструкторская практика. Установка, разбор игры - 6 часов.

Теория - 1 час.

Обучение и тренировка - единый процесс.

Методы обучения: объяснение *(рассказ)*, показ упражнения *(технического или практического приема)*, разучивание *(повторение)* упражнения, опробование разученных упражнений в упрощенных условиях и в более усложненной обстановке, четкое исполнение упражнений *(приемов)* в различном темпе в сочетании с другими действиями и применения упражнений *(приемов)* в условиях противодействия.

Анализ выполнения движений *(приемов)*. Закрепление приемов в играх: выработка устойчивого навыка, совершенствование быстроты и подвижности, индивидуального стиля исполнения. Дозировка упражнений. Методика выполнения упражнений для развития физических качеств *(быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости)*. Педагогический контроль.

Организация и проведение тренировочных занятий, как основная форма работы с детьми по русской лапте.

Разминка, ее значение и содержание, дозировка упражнений. Содержание основной части занятий, чередование упражнений, дозировка. Понятие о нагрузке в занятиях *(объем упражнений, интенсивность выполнения упражнений).*

Заключительная часть занятий. Подведение итогов. Индивидуальная, групповая и командная тренировка.

Практика - 5 часов.

Помощь тренеру при проведении занятия, умение самостоятельно проводить занятия с группой игроков: подавать строевые команды, правильно объяснять и показывать упражнения, подбирать и составлять комплексы упражнений для разминки, для основной и заключительной частей занятий.

Установка на игру. Задачи игры, сведения о соперниках. Турнирное положение. Задания отдельным игрокам. Возможные варианты изменения плана игры. Создание психологического *(боевого)* климата и настроя на игру.

Разбор игры, оценка игры, отдельных игроков и команды в целом *(творческое отношение к проведению игры, результативность, активность, инициативность, ошибки)*. Анализ морально-волевых качеств. Задачи на дальнейшую подготовку и выступление в соревнованиях.

Общая и специальная физическая подготовка - 84часа.

Практика - 84 часа.

Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами:

- упражнения для мышц рук, плечевого пояса, туловища, ног;
- парные упражнения;
- маховые движения рук, ног, наклоны, вращения, повороты туловища, подтягивания, отжимания;
- упражнения с сопротивлением, переноска тяжестей;
- упражнения с набивными мячами (мальчики - 3-4 кг, девочки - 1-2 кг); использование метода круговой тренировки.

Элементы акробатики:

- кувырки, стойки, перевороты, сальто, падения с перекатом через спину;
- сочетание акробатических упражнений с приемами игры в лапту.

Подвижные и спортивные игры *(по планам предыдущих лет)*, эстафеты; легкая атлетика, лыжи, плавание, кроссы.

Упражнения для развития быстроты:

- преодоление коротких отрезков (до 30 м) из разных исходных положений;
- челночный бег вперед, назад, в стороны (обычными и приставными шагами) на дистанции от 3 до 20 м;
- ведение мяча с максимальной скоростью с последовательными передачами и ловлей мяча;
- выполнение заданного количества передач (бросков) на время;
- парные упражнения с мячом на индивидуальное обыгрывание;
- выполнение элементов игры на ограниченных участках с заданной скоростью, в ограниченное время;
- эстафеты.

Упражнения для развития силы:

- приседания на одной и двух ногах, с отягощением, с партнером;
- наклоны с отягощением;
- повороты туловища с весом на плечах;
- прыжки с грузом;
- упражнения со штангой, с грифом, с блинами, с гирями;
- упражнения с набивными мячами, гантелями;
- лазание;
- подтягивание, отжимания;
- упражнения для мышц брюшного пресса;
- упражнения с сопротивлением партнера;
- броски игрового мяча на дальность;
- эстафеты с упражнениями на силу.

Упражнение для развития выносливости:

- умеренный бег на заданное время (девочки - до 5 мин, мальчики - 8-10 мин);
- кроссы: девочки - 1000 м, мальчики - до 2000 м с ускорениями; лыжные прогулки; плавание;
- игра в русскую лапту (2 тайма по 25-30 минут, 6 таймов по 10 минут с интервалами 3 минуты).

Упражнения для развития ловкости и прыгучести:

- акробатические упражнения;
- многоскоки в сочетании с элементами игры в лапту.

Совершенствование ранее отрабатываемого материала подростковой, младшей и старшей группой.

Упражнения для развития гибкости:

- наклоны туловища вперед, назад, в стороны;
- широкие маховые движения рук и ног в разных плоскостях, из разных исходных положений;
- перемещения с глубокими выпадами.

Упражнения на растягивание мышц и суставов: сидя, лежа и др.

Упражнения на растяжение с помощью партнера *(отведение руки до предела назад, сгибание корпуса, разворот, сгибания)*. «Полушпагаты» и «шпагаты».

Акробатические упражнения.

Техника игры в русскую лапту- 80 часов.

Теория - 2 часа.

Анализ техники игры ведущих игроков клубов, команд школ - участников городских, областных, республиканских соревнований. Дальнейшее совершенствование техники различных ударов (варьирование силы и мощности удара) из разных исходных положений.

Практика - 78 часов.

Техника нападения. Совершенствование техники и точности ударов *(сбоку, над головой - прямых, плоских, низких, дальних, высоких, высоко-дальних ударов)*. Совершенствование точности ударов в разные точки игровой площадки *(по боковым линиям, в углы площадки)*. Совершенствование специальных упражнений для освоения различных ударов. Подготовительные и специальные упражнения для дальнейшего освоения и совершенствования ударов разной силы, мощности, дальности. Совершенствование техники ударов с подачи игрока и своей подачи (справа, далеко-высокого удара *(«свечи»)*. Совершенствование ранее изученных подготовительных и специальных упражнений. Обыгрывание во время перебежки при осаливании и переосаливании одного, двух защитников. Совершенствование ранее изученных и специальных упражнений при обманных действиях в игре (*«финтов»)*.

Совершенствование техники различных обманных движений *(изменение скорости и направления движения, техники падений, перекатов, увертываний и т.д.)* при перебежках, осаливании и переосаливании.

Техника защиты. Выполнение и дальнейшее совершенствование ранее изученных подготовительных и специальных упражнений для совершенствования техники ловли мяча: на месте и в движении; на разных точках площадки *(справа, слева, загородом, вблизи, в центре, по углам)*; отскочившего от поля мяча *(снизу, сверху, сбоку)*; из разных и. п. *(стоя, лёжа, в выпаде)*. Техника ловли мяча на месте, в движении *(косого)*. Выполнение и дальнейшее совершенствование ранее изученных подготовительных и специальных упражнений для закрепления.

Техника игрока, подающего мяч: совершенствование техники подачи мяча с использованием ранее изученных подготовительных и специальных упражнений *(точное подбрасывание мяча рукой для удара на открытой ладони по заказу бьющего).*

Тактика игры в русскую лапту – 34 часа

Теория -1 час

Взаимосвязь технической и тактической подготовки и ее влияние на рост спортивного физическая подготовленность российских граждан к воспроизводству и восприятию здорового поколения, к активной жизнедеятельности и защите отечества).

Практика — 33 часа.

Дальнейшее совершенствование тактических действий отдельных игроков, их индивидуальных особенностей *(быстрый бег, точность и меткость ударов, «финтов»)* и команды в целом. Совершенствование тактики игры в разнообразных условиях. Совершенствование системы нападения и защиты; ранее изученных приемов в различных ситуациях и комбинациях в игровых упражнениях и играх. Управление командой. Тактика и стратегия. Тактика игры капитана. Практические варианты в нападении и защите.

Тактика нападения. Совершенствование изученных действий. Индивидуальные тактические действия: различные обманные действия во время перебежки и осаливании, скоростное маневрирование; действия на различных местах игровой площадки *(на краю, в центре),* в игре в отрыв; использование замены игроков, действия при осаливании и при переосаливании. Командные комбинации вдвоем, втроем, скрестные и параллельные перемещения. Помощь партнеру по команде, подстраховка. Действие капитана. Подвижные игры, эстафеты, учебные игры.

Тактика защиты. Дальнейшее совершенствование индивидуальной, командной, групповой тактики игры. Рациональное размещение игроков на игровой площадке, умение каждого действовать на своем игровом месте. Выбор нужной дистанции по отношению к нападающему игроку во время осаливания и переосаливания. Командные действия. Подстраховка партнеров по команде, встреча, умение вести борьбу вдвоем, втроем, с двумя, тремя игроками соперников во время осаливания и переосаливания. Умение использовать обманные движения («финты»).

Защита против различных систем нападения во время переосаливания. Защита при численном неравенстве игроков, при совершенствовании тактики командного переосаливания. Эстафеты, подвижные игры *(различные*

варианты игры «салки»). Совершенствование тактики игры в разнообразных условиях. Повторение всех основных специальных подготовительных упражнений предыдущих лет обучения.

Итоговое занятие - 6 часов.

Практика - 6 часов.

К концу третьего года обучения обучающийся должен

знать:

- технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях русской лаптой;
- правила игры и судейство соревнований;
- задачи обучения и тренировки;
- гигиену, закаливание, питание и режим дня;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- приемы тактики и техники игры в русскую лапту и уметь их применять;
- основные системы жизнеобеспечения человека и понятие «функциональная система»;

уметь:

- выполнять упражнения на развитие быстроты, прыгучести, ловкости, гибкости, -- -координацию движений; акробатические и легкоатлетические упражнения;
- правильно применять основные приемы техники и тактики игры в русскую лапту.

приобрести навыки:

- правильного обращения со спортивным инвентарём, подбор инвентаря под свои возможности;
- коллективного поведения и умения работать в коллективе, взаимодействия в команде

Учебный план четвёртого года

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3		Наблюдения
2	Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травматизма и правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях.	2	2		Тестирование, анкетирование
3	Правила игры, судейство соревнований по русской лапте.	1		1	Проведение соревнований
4	Инструкторская практика. Установка, разбор игр.	4	0,5	3,5	Проведение игры
5	Общая и специальная физическая подготовка.	80		80	Выполнение физических упражнений
6	Техника игры в русскую лапту.	76	2	74	Проведение игры
7	Тактика игры в русскую лапту.	36	1	35	Проведение игры
8	Эстафеты и игры с элементами техники игры	8	0,5	7.5	Проведение эстафеты
9	Итоговое занятие	6		6	Итоговая игра и контрольные упражнения
	Итого	216	9	207	

Содержание программы

Вводное занятие – 3 часа

Теория - 3 часа.

Цели, задачи, содержание программы «Русская лапта». Инструктаж по ТБ, ППБ, ППД. Беседа «Физическая культура и спорт в современном Российском обществе»

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, предупреждение травматизма и правила поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях - 2 часа.

Теория - 2 часа.

Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена. Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за

кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима дня для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятия по русской лапте.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнце, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Применяемые суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребление спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсменов.

Правила игры, судейство соревнований по русской лапте-1 час.

Практика - 1 час.

Детальное изучение правил соревнований и пояснений к ним.

Подготовка судей к соревнованиям, оформление протокола игры. Системы разыгрывания: круговая, с выбыванием после поражения. Судейство игр на учебных занятиях, товарищеских встречах. Взаимодействие судьи с судьями на линии (сигнализация флажками, руками, при различных нарушениях). Семинар судей, проверка знаний правил соревнований. Зачетное судейство игры.

Инструкторская практика. Установка, разбор игр - 4 часа.

Теория - 0,5 часа.

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

Практика — 3,5 часа.

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

Общая и специальная физическая подготовка – 80 часов.

Практика - 80 часов.

Общая физическая подготовка (развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости)

Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колоне, флангах, интервале, дистанции, направления, замыканием, о предварительной и исполнительной командах. Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колоны по одному в колоны по два. Перемена направления движения строем.

Обозначение шага на месте. Переходы с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения, повороты в движении.

Общеразвивающие упражнения без предметов. Упражнения для рук и плечевого пояса. Сгибание и разгибание, вращение, махи, сведения и приведения, рывки. Упражнения выполняются на месте и в движении.

Упражнения для мышц шеи: наклоны, вращения и повороты головы в различных направлениях.

Упражнения для туловища. Упражнения на формирование правильной осанки. 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 для ног: различные маховые движения ногами, приседания на обеих и на одной ноге, выпады с дополнительными пружинящими движениями.

Упражнения с сопротивлением. Упражнения в парах - повороты и наклоны туловища, сгибания и разгибания рук, приволакивание, приседание с партнером, переноска партнера на спине и на плечах, элементы борьбы в стойке, игры с элементами сопротивления.

Общеразвивающие упражнения с предметами. Упражнения с малыми мячами поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывания с одной руки на другу перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения на месте (стоя, сидя, лежа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.

Упражнения с гантелями: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседание.

Упражнения с короткой и длинной скакалкой: прыжки на одной и обеих ногах, с вращением скакалки вперед, назад: прыжки с поворотами, прыжки в приседе и полуприседе.

Упражнения с малыми мячами - броски и ловли мячей после подбрасывания вверх, удара о землю, в стену, ловля мячей на месте, в прыжке, после кувырка в движении.

Акробатические упражнения. Кувырки вперед в группировке из упора присев, основной стойки, после разбега, длинный кувырок вперед. Кувырки назад. Соединение нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.

Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 800 метров. Шестиминутный и 12-ти минутный бег.

Прыжки в длину и в высоту с места и с разбега. Многоскоки. Метание малого мяча на дальность и в цель.

Спортивные игры (баскетбол, мини-футбол)

Лыжная подготовка. Передвижение на лыжах основными способами, подъемы, спуски, повороты, торможения. Прогулки и прохождение дистанций от 1 до 5 км.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров

из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте.

Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов в номер», «Рывок за мячом», «Выжигало» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим осаливанием и броском мяча.

Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20м с максимальной скоростью, 10-15м медленно и т.д.). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости, переключение от одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т.п.)

Бег с изменением направления до 180°. бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10, 4х5, 2х15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег «с тенью» (повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления).

Выполнение элементов техники в быстром темпе (например, удар битой по мячу с последующим рывком по прямой).

Для подающего. Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Техника игры в русскую лапту- 76 часов.

Теория - 2 часа.

Анализ техники игры ведущих игроков клубов, команд школ - участников городских, областных, республиканских соревнований. Дальнейшее совершенствование техники различных ударов (варьирование силы и мощности удара) из разных исходных положений.

Практика - 74 часа.

Техника нападения. Совершенствование техники и точности ударов (сбоку, над головой - прямых, плоских, низких, дальних, высоких, высоко-дальних ударов). Совершенствование точности ударов в разные точки игровой площадки (по боковым линиям, в углы площадки). Совершенствование специальных упражнений для освоения различных ударов. Подготовительные и специальные упражнения для дальнейшего освоения и совершенствования ударов разной силы, мощности, дальности. Совершенствование техники ударов с подачи игрока и своей подачи (справа, далеко-высокого удара («свечи»). Совершенствование ранее изученных подготовительных и специальных упражнений. Обыгрывание во время перебежки при осаливании

и переосаливании одного, двух защитников. Совершенствование ранее изученных и специальных упражнений при обманных действиях в игре («финтов»).

Совершенствование техники различных обманных движений (изменение скорости и направления движения, техники падений, перекатов, увертываний и т.д.) при перебежках, осаливании и переосаливании.

Техника защиты. Выполнение и дальнейшее совершенствование ранее изученных подготовительных и специальных упражнений для совершенствования техники ловли мяча: на месте и в движении; на разных точках площадки (справа, слева, загородом, вблизи, в центре, по углам); отскочившего от поля мяча (снизу, сверху, сбоку); из разных и. п. (стоя, лёжа, в выпаде). Техника ловли мяча на месте, в движении (косого). Выполнение и дальнейшее совершенствование ранее изученных подготовительных и специальных упражнений для

Техника игрока, подающего мяч: совершенствование техники подачи мяча с использованием ранее изученных подготовительных и специальных упражнений (точное подбрасывание мяча рукой для удара на открытой ладони по заказу бьющею). Анализ техники игроков «нападении

Тактическая подготовка - 36 часов.

Теория -1 час.

Правила выполнения индивидуальных и групповых действий с мячом и без мяча

Практика - 35 часов.

Тактика нападения.

Индивидуальные действия без мяча. Правильное расположение на игровом поле. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнеров и соперника. Выбор момента и способа передвижения с целью получения мяча.

Индивидуальные действия с мячом. Целесообразное использование изученных способов ударов по мячу. Применение необходимого способа удара в зависимости от игровой ситуации.

Групповые действия. Взаимодействие двух и более игроков при групповой перебежке. Перебежки с города и кона.

Командные действия. Выполнение основных обязанностей в атаке на своем игровом месте, согласно избранной тактической системе в составе команды. Расположение и взаимодействие игроков при атаке.

Тактика защиты. Уметь точно и своевременно выполнить короткую и среднюю передачи партнеру. Выполнять простейшие и сложные комбинации при осаливании соперника. Индивидуальные действия. Правильно выбирать позицию по отношению к осаливаемому сопернику. Умение оценить игровую ситуацию и осуществлять перемещение без мяча при различных ударах по мячу соперников.

Групповые действия.

Эстафеты и игры с элементами техники игры - 8 часов.

Теория - 0,5 часа.

Правила выполнения игр.

Практика - 7,5 часа.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию.

Эстафеты встречные и круговые, с преодоление полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Итоговое занятие - 6 часов.

Практика - 6 часов.

К концу четвёртого года обучения обучающиеся должны

знать:

- соблюдать технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях русской лаптой;
- применять на практике правила игры и судейство соревнований;
- понимать задачи обучения и тренировки;
- соблюдать гигиену, закаливание, питание и режим дня;
- термины и необходимость физической культуры и здорового образа жизни;
- приемы тактики и техники игры в русскую лапту и умения обьяснить товарищу.

уметь:

- правильно выполнять упражнения на развитие быстроты, прыгучести, ловкости, гибкости, координацию движений; акробатические и легкоатлетические упражнения;
- правильно применять основные приемы техники и тактики игры в русскую лапту;
- правильно выполнять обязанности инструктора;
- жесты и обязанности судьи.

приобрести навыки:

- правильного обращения со спортивным инвентарём, помочь с выбором инвентаря товарищу;
- коллективного поведения и умения работать в команде.

Учебный план пятого года

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	3	3		Тестирование
2	Инструкторская практика. Установка, разбор игр	4		4	Проведение игры
3	Общая и специальная физическая подготовка	83		83	Проведение физических упражнений
4	Техника игры в русскую лапту	76	2	74	Проведение игры
5	Тактика игры в русскую лапту	36	1	35	Проведение игры
6	Эстафеты и игры с элементами техники игры	8	0,5	7.5	Проведение эстафеты
7	Итоговое занятие	6		6	Итоговая игра и контрольные упражнения
	Итого:	216	6,5	209,5	

Содержание программы

Вводное занятие – 3 часа

Теория - 3 часа.

Цели, задачи, содержание программы «Русская лапта». Инструктаж по ТБ, ППБ, ППД. Беседа «Физическая культура и спорт в современном Российском обществе».

Инструкторская практика. Установка, разбор игр-4 часа.

Практика - 4 часа.

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

Общая и специальная физическая подготовка - 83 часа.

Практика - 83 часа.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов в номер», «Рывок за мячом», «Выжигало» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим осаливанием и броском мяча. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20м с максимальной скоростью, 10- 15м медленно и т.д.). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости, переключение от одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. Бег с изменением направления до 180°. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10, 4х5, 2х15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег «с тенью» (*повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления).*

Выполнение элементов техники в быстром темпе (*например, удар битой по мячу с последующим рывком по прямой).*

Для подающего. Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Метание малого мяча на дальность и набивного мяча на дальность. Удар по мячу битой: удар сбоку; удар снизу; удар сверху.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности состава. Для подающего. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12.

Техника игры в русскую лапту- 76 часов.

Теория - 2 часа.

Анализ техники игры ведущих игроков клубов, команд школ - участников городских, областных, республиканских соревнований. Дальнейшее совершенствование техники различных ударов (варьирование силы и мощности удара) из разных исходных положений.

Практика - 74 часа.

Техника защиты.

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

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

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

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

5.Выполнение передачи мяча. Передача мяча с близкого расстояния, со среднего расстояния, с дальнего расстояния на точность. Выполнение передачи мяча на точность, стоя спиной к партнёру. Выполнение передачи мяча с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи мяча сидя, лёжа на полу. Выполнение передачи мяча на звуковой сигнал. Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

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

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

8.Подача мяча. Подача мяча на различные высоты (от 50см до 3 м). Подача мяча за счёт ног за счёт маха руки (подкидывая мяч на различную

высоту, стараться, чтобы мяч попадал в круг подачи). Подача мяча на точность приземления.

Техника нападения.

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

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

3.Удар сбоку. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на верёвке или резине.

Удары на дальность. Удар битой на расстояние Юм (удар «подставкой»). Удар после, которого мяч летит по низкой траектории. Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на 50см, 1м, 1.5м. Удары битой на заданное расстояние. Удары битой в заданные зоны.

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

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

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

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

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

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

Все удары в испытаниях на всех этапах производятся круглыми битами.

1.Удары битой способом «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны. Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий должен выполнить 14 попыток (7 во 2-зону и 7 в 3-ю зону). 2-я и 3-я зоны расположены сразу же после контрольной линии 10 м от линии дома). Удары засчитываются действительными, если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую линию («аут»).

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

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка - 36 часов.

Теория -1 час.

Правила выполнения индивидуальных и групповых действий с мячом и без мяча.

Практика - 35 часов.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- ✓ выбор места для ловли мяча при ударе («сверху», «сбоку», «свеча»);

действия защитника при:

- ✓ пропуске мяча, летящего в его сторону;
- ✓ страховке своих партнёров при ударе сверху;
- ✓ выборе места для осаливания перебежчика;
- ✓ выборе места для получения мяча от партнёра;
- ✓ обратном переосаливании;
- ✓ расположении нападающего за линией кона;
- ✓ перебежке нападающих.

Групповые действия:

- ✓ действия группы защитников передней линии при ударах сверху. Действия игроков задней линии при ударах сбоку;

- ✓ взаимодействие подающего, центрального правого, (левого) дальнего защитников при выполнении перебежки с линии дома;
- ✓ взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона;
- ✓ действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию;
- ✓ взаимодействие игроков передней и задней линии при ударах «свеча»;
- ✓ взаимодействие игроков при осаливании перебежчика;
- ✓ командные действия;
- ✓ система игры в защите;
- ✓ действия команды при:
- ✓ ударе «сверху»;
- ✓ ударе «сбоку» и «свечей»;
- ✓ одиночных перебежках соперника;
- ✓ ситуации «проигрывающий матч»;
- ✓ групповых перебежках соперника;
- ✓ самоосаливание соперника;
- ✓ ударе, когда мяч улетает за боковую линию;
- ✓ в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

- ✓ выбор удара («сверху», «сбоку», «свеча») при той или иной ситуации;
- ✓ направление удара (влево, вправо и по центру);

действия:

- ✓ перебежчика при осаливании его партнёра;
- ✓ перебежчика, которого осаливает противник, в случае, когда партнёры приносят своей команде очки;
- ✓ нападающего при заносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки;
- ✓ подающими при ошибках защитников.

Групповые действия:

- ✓ групповые перебежки за линию кона, за линию дома;
- ✓ виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, веером);
- ✓ групповая перебежка команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков.

Командные действия:

- ✓ командные действия при игре в нападении;
- ✓ преимущественное использование игроками ударов способом «сверху»;
- ✓ преимущественное использование игроками ударов способом «свечой»;
- ✓ преимущественное использование игроками дальних боковых ударов;
- ✓ расстановка игроков в порядке очерёдности и пробития ударов;
- ✓ действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1-12 очков;
- ✓ действия команды, выигрывающей в ходе встречи с небольшим преимуществом, с большим преимуществом;

✓ действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар;

✓ приемы, позволяющие избежать осаливание (*здесь учитывается количество правильно выполненных финтов - убежать от соперника, развернуть корпус, подпрыгнуть, нагнуться, упасть, сделать кувырок вперед, резкая остановка, сальто, проскальзывание*).

Групповые действия.

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

Командные действия.

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

Ловля мяча в ближней зоне, передача мяча в дальнюю зону.

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

Ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне.

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

Ловля мяча во 2-й зоне, передача мяча в 4-ю зону, осаливание в 5-й зоне.

В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: ловля мяча, передачи мяча, осаливание соперника. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных действий и ошибок.

Переосаливание. Дается 10 попыток.

Учитывается умение выбирать правильную позицию и выполнять ответное осаливание.

Эстафеты и игры с элементами техники игры - 8 часов.

Теория - 0,5 часа.

Правила выполнения игр.

Практика - 7,5 часа.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание на координацию.

Эстафеты встречные и круговые, с преодоление полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Итоговое занятие - 6 часов.

Практика - 6 часов.

К концу пятого года обучения обучающиеся должны

знать:

- соблюдать и подсказывать товарищам технику безопасности и профилактики травматизма на занятиях русской лаптой;
- и обьяснять правила игры и судейство соревнований;
- основные задачи обучения и тренировки;
- соблюдать гигиену, закаливание, питание и режим дня;
- соблюдать основы физической культуры и здорового образа жизни;
- выполнять правильно и уметь обьяснить приемы тактики и техники игры в русскую лапту;
- понимать нужность и иметь знания о своем организме;

уметь:

- выполнять и обьяснить правильность выполнения упражнений на развитие быстроты, прыгучести, ловкости, гибкости, координацию движений; акробатические и легкоатлетические упражнения;
- применять основные приемы техники и тактики игры в русскую лапту и проведения соревнований;
- выполнять обязанности инструктора и уметь обьяснить спорные ситуации;
- выполнять обязанности судьи **и секретаря**

приобрести навыки:

– правильного обращения со спортивным инвентарём и правильного расположения на площадке;

– коллективного поведения и умения работать в команде, взаимодействия в игре с товарищем.

Учебный план пятого года
(для одарённых детей)

№ п/п	Наименование темы	Количество часов			
		Всего	**Теория**	**Практика**	**Формы контроля**
1	Вводное занятие	3	3		Тестирование
2	Инструкторская практика. Установка, разбор игр	4		4	Проведение игры
3	Общая и специальная физическая подготовка	83		83	Проведение физических упражнений
4	Техника игры в русскую лапту	76	2	74	Проведение игры
5	Тактика игры в русскую лапту	36	1	35	Проведение игры
6	Эстафеты и игры с элементами техники игры	8	0,5	7.5	Проведение эстафеты
7	Итоговое занятие	6		6	Итоговая игра и контрольные упражнения
	Итого:	216	6,5	209,5	

Содержание программы

Вводное занятие – 3 часа

Теория - 3 часа.

Цели, задачи, содержание программы «Русская лапта». Инструктаж по ТБ, ППБ, ППД. Беседа «Физическая культура и спорт в современном Российском обществе».

Инструкторская практика. Установка, разбор игр-4 часа.

Практика -14 часов.

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

Общая и специальная физическая подготовка - 83 часа.

Практика - 83 часа.

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

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

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

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

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

Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу (преимущественно зрительному) рывки на 5-10 метров из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивание или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «День и ночь», «Вызов», «Вызов в номер», «Рывок за мячом», «Выжигало» и т.д.

Стартовые рывки к мячу с последующим осаливанием и броском мяча. Упражнения для развития дистанционной скорости. Ускорение под уклон 3-5°. бег змейкой между расставленными в различном положении стойками: неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. (на скорость). Переменный бег на дистанции 100-150 метров (15-20м с максимальной скоростью, 10- 15м медленно и т.д.). Подвижные игры типа «Салки по кругу», «Бегуны», «Сумей догнать».

Упражнения для развития скорости, переключение от одного действия на другое. Бег с быстрым изменением способа передвижения (например, быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперед и т. Бег с изменением направления до 180°. Бег с изменением скорости: после быстрого бега резко замедлить его или остановиться, затем выполнить новый рывок в том или ином направлении и т.д. «Челночный бег» (туда и обратно): 2х10, 4х5, 2х15 и т.п. «Челночный бег», но в начале отрезок пробегается лицом вперед, обратно спиной вперед и т.д.

Бег «с тенью» (*повторение движений партнера, который выполняет бег с максимальной скоростью с изменением направления).*

Выполнение элементов техники в быстром темпе (*например, удар битой по мячу с последующим рывком по прямой).*

Для подающего. Из стойки подающего подброс мяча с попаданием в центр круга: на низкой высоте; на средней высоте; на высокой высоте.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Подвижные игры типа «Волк во рву», «Челнок», «Скакуны», «Прыжковая эстафета» и т.д.

Метание малого мяча на дальность и набивного мяча на дальность. Удар по мячу битой: удар сбоку; удар снизу; удар сверху.

Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Кроссы с переменной скоростью.

Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения.

Игровые упражнения с мячом большой интенсивности, тренировочные игры с увеличенной продолжительностью. Игры с уменьшением по численности состава. Для подающего. Повторное, непрерывное выполнение в течение 5-12.

Техника игры в русскую лапту- 76. часов.

Теория - 2 часа.

Анализ техники игры ведущих игроков клубов, команд школ - участников городских, областных, республиканских соревнований. Дальнейшее совершенствование техники различных ударов (варьирование силы и мощности удара) из разных исходных положений.

Техника защиты.

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

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

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

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

5.Выполнение передачи мяча. Передача мяча с близкого расстояния, со среднего расстояния, с дальнего расстояния на точность. Выполнение передачи мяча на точность, стоя спиной к партнёру. Выполнение передачи мяча с места, в движении, с поворотом, с кувырком. Передачи мяча сидя, лёжа на полу. Выполнение передачи мяча на звуковой сигнал. Передача мяча из-за спины, сбоку, снизу и обратной рукой.

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

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

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

<u>Техника нападения.</u>

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

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

3.Удар сбоку. Выбор биты. Способы держания биты (хват). Количество попаданий битой по мячу, привязанному к перекладине футбольных ворот на верёвке или резине.

Удары на дальность. Удар битой на расстояние 10 м (удар «подставкой»). Удар после, которого мяч летит по низкой траектории. Удар по мячу, после которого мяч летит по высокой траектории. Удар по мячу, подброшенному на 50см, 1м, 1.5м. Удары битой на заданное расстояние. Удары битой в заданные зоны.

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

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

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

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

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

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

Все удары в испытаниях на всех этапах производятся круглыми битами.

1.Удары битой способом «сверху» во 2-ю и 3-ю зоны. Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий должен выполнить 14 попыток (7 во 2-зону и 7 в 3-ю зону). 2-я и 3-я зоны расположены сразу же после контрольной линии 10 м от линии дома). Удары засчитываются действительными, если мяч после удара перелетает контрольную линию и не улетает за боковую линию («аут»).

2. Удары битой способом «свеча». Учащийся производит удары, находясь в площадке подающего. Бьющий выполняет 15 попыток. Попытка засчитывается правильной, если мяч после удара находится в воздухе не менее

2 с. Мяч должен приземляться за контрольной линией во 2-ю и 3-ю зоны, не улетая за боковую линию.

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка - 36 часов.

Теория -1 час.

Правила выполнения индивидуальных и групповых действий с мячом и без мяча.

Практика - 35 часов.

Тактика защиты

Индивидуальные действия.

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

Действия защитника при:

- ✓ пропуске мяча, летящего в его сторону;
- ✓ страховке своих партнёров при ударе сверху;
- ✓ выборе места для осаливания перебежчика;
- ✓ выборе места для получения мяча от партнёра;
- ✓ обратном переосаливании;
- ✓ расположении нападающего за линией кона;
- ✓ перебежке нападающих;

Групповые действия:

- ✓ действия группы защитников передней линии при ударах сверху;
- ✓ действия игроков задней линии при ударах сбоку;
- ✓ взаимодействие подающего, центрального правого, (левого) дальнего защитников при выполнении перебежки с линии дома;

- ✓ взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона;
- ✓ действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию;
- ✓ взаимодействие игроков передней и задней линии при ударах «свеча»;
- ✓ взаимодействие игроков при осаливании перебежчика;
- ✓ командные действия;
- ✓ система игры в защите;

Действия команды при:

- ✓ ударе «сверху»;
- ✓ ударе «сбоку» и «свечей»;
- ✓ одиночных перебежках соперника;
- ✓ групповых перебежках соперника;
- ✓ ударе, когда мяч улетает за боковую линию;
- ✓ ситуации «проигрывающий матч»;
- ✓ в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар;
- ✓ самоосаливании соперника

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

- ✓ выбор удара *(«сверху», «сбоку», «свеча»)* при той или иной ситуации;
- ✓ направление удара (*влево, вправо и по центру*);
- ✓ действия перебежчика при осаливании его партнёра.

Тактическая подготовка - 36 часов.

Теория -1 час.

Правила выполнения индивидуальных и групповых действий с мячом и без мяча.

Практика - 35 часов.

Тактика защиты

Индивидуальные действия:

- ✓ выбор места для ловли мяча при ударе («сверху», «сбоку», «свеча»);
- ✓ действия защитника при:
- ✓ пропуске мяча, летящего в его сторону;
- ✓ страховке своих партнёров при ударе сверху;
- ✓ выборе места для осаливания перебежчика;
- ✓ выборе места для получения мяча от партнёра;
- ✓ обратном переосаливании;
- ✓ расположении нападающего за линией кона;
- ✓ перебежке нападающих;

Групповые действия:

- ✓ действия группы защитников передней линии при ударах сверху;
- ✓ действия игроков задней линии при ударах сбоку;
- ✓ взаимодействие подающего, центрального правого, (левого) дальнего защитников при выполнении перебежки с линии дома;
- ✓ взаимодействие дальнего (левого, правого), центрального, подающего при выполнении перебежки с линии кона;

- ✓ действия группы защитников при пропуске мяча за боковую линию;
- ✓ взаимодействие игроков передней и задней линии при ударах «свеча»;
- ✓ взаимодействие игроков при осаливании перебежчика;
- ✓ командные действия;
- ✓ система игры в защите;
- ✓ действия команды при:
- ✓ ударе «сверху»;
- ✓ ударе «сбоку» и «свечей»;
- ✓ ситуации «проигрывающий матч»;
- ✓ одиночных перебежках соперника;
- ✓ групповых перебежках соперника;
- ✓ ударе, когда мяч улетает за боковую линию;
- ✓ самоосаливании соперника;
- ✓ в случаях, когда у нападающих остался один игрок, имеющий право на удар

Тактика нападения

Индивидуальные действия:

- ✓ выбор удара («сверху», «сбоку», «свеча») при той или иной ситуации;
- ✓ направление удара (влево, вправо и по центру);
- ✓ действия перебежчика при осаливании его партнёра (партнёры приносят своей команде очки);
- ✓ действия нападающего при заносе мяча защитником за линию дома;
- ✓ выбор места для перебежки;
- ✓ действия подающими при ошибках защитников.

Групповые действия:

- ✓ групповые перебежки за линию кона, за линию дома;
- ✓ виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, веером);
- ✓ групповая перебежка команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков.

Командные действия:

- ✓ командные действия при игре в нападении:
- ✓ преимущественное использование игроками -
- ✓ ударов способом «сверху»,
- ✓ ударов способом «свечой»,
- ✓ дальних боковых ударов;
- ✓ расстановка игроков в порядке очерёдности и пробития ударов;
- ✓ действия команды -
- ✓ проигрывающей в конце встречи от 1-12 очков,
- ✓ выигрывающей в ходе встречи с небольшим преимуществом, с большим преимуществом,
- ✓ в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар;
- ✓ приемы, позволяющие избежать осаливание (здесь учитывается количество правильно выполненных финтов - убежать от соперника,

развернуть корпус, подпрыгнуть, нагнуться, упасть, сделать кувырок вперед, резкая остановка, сальто, проскальзывание).

Групповые действия.

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

Командные действия.

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

Ловля мяча в ближней зоне, передача мяча в дальнюю зону.

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

Ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне.

Учащийся ловит мяч в 4-й зоне (после удара сбоку), перебегает в 5-ю зону и осаливает соперника, бегущего с линии дома. Дается 10 попыток. Учитывается партнёры приносят своей команде очки. Действия нападающего при заносе мяча защитником за линию дома. Выбор места для перебежки. Действия подающими при ошибках защитников.

Групповые действия:

- ✓ групповые перебежки за линию кона, за линию дома;
- ✓ виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, веером);
- ✓ групповая перебежка команды, имеющей в ходе встречи меньшее количество очков.

Командные действия:

- ✓ командные действия при игре в нападении:
- ✓ преимущественное использование игроками -
- ✓ ударов способом «сверху»,
- ✓ ударов способом «свечой»,
- ✓ дальних боковых ударов;
- ✓ расстановка игроков в порядке очерёдности и пробития ударов;
- ✓ действия команды, проигрывающей в конце встречи от 1-12 очков;
- ✓ действия команды, выигрывающей в ходе встречи с небольшим преимуществом, с большим преимуществом;
- ✓ действия команды в случае, когда есть только один игрок, имеющий право на удар;
- ✓ приемы, позволяющие избежать осаливание (здесь учитывается количество правильно выполненных финтов - убежать от соперника,

развернуть корпус, подпрыгнуть, нагнуться, упасть, сделать кувырок вперед, резкая остановка, сальто, проскальзывание).

Групповые действия.

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

Командные действия.

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

Ловля мяча в ближней зоне, передача мяча в дальнюю зону.

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

Ловля мяча в 4-й зоне, осаливание в 5-й зоне.

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

Ловля мяча во 2-й зоне, передача мяча в 4-ю зону, осаливание в 5-й зоне.

В этих испытаниях выявляется умение учащихся взаимодействовать в составе команды. Содержание испытаний составляют действия: ловля мяча, передачи мяча, осаливание соперника. Дается 10 попыток. Учитывается количество правильно выполненных действий и ошибок.

Переосаливание. Дается 10 попыток.

Учитывается умение выбирать правильную позицию и выполнять ответное осаливание.

Эстафеты и игры с элементами техники игры - 8 часов.

Теория - 0,5 часа.

Правила выполнения игр.

Практика - 7,5 часа.

Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание на координацию.

Эстафеты встречные и круговые, с преодоление полосы препятствий и гимнастических снарядов, переноской, расстановкой и собиранием предметов, переноской груза, метанием в цель, бросками и ловлей мяча, прыжками и бегом в различных сочетаниях перечисленных элементов.

Итоговое занятие - 6 часов.

Практика - 6 часов.

Итоговый контроль знаний, умений, навыков, обучающихся в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей

программой «Русская лапта» проводится в форме соревнований по русской лапте и мини-лапте (*уровень города и области с дальнейшим отбором на Всероссийские соревнования);* помощь в проведении соревнований различного уровня.

К концу пятого года обучения по учебному плану для одарённых детей обучающиеся должны

знать:

- соблюдать технику безопасности и профилактику травматизма на занятиях русской лаптой для себя и товарищей;
- правила игры и судейство соревнований, правильность проведения;
- структуру проведения соревнований знание параметров игрового поля;
- задачи обучения и тренировки;
- гигиену, закаливание, питание и режим дня;
- основы физической культуры и здорового образа жизни;
- совершенствование приемов тактики и техники игры в русскую лапту;
- особенности своего организма;

уметь:

- выполнять упражнения на развитие быстроты, прыгучести, ловкости, гибкости, координацию движений; акробатические и легкоатлетические упражнения и обьяснить правильность товарищу;
- целесообразность применения основных приемов техники и тактики игры в русскую лапту;
- выполнять обязанности инструктора при организации соревнований;
- выполнять обязанности судьи **и секретаря;**

приобрести навыки:

- в совершенствовании владения правильного обращения со спортивным инвентарём;
- коллективного поведения и умения работать в команде;
- передачи спортивного опыта подрастающему поколению.

Итоговый контроль знаний, умений, навыков, обучающихся по учебному плану для одарённых детей в соответствии с дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой «Русская лапта» проводится в форме помощи в проведении соревнований различного уровня по русской лапте и мини-лапте (*уровень города и области с дальнейшим отбором на Всероссийские соревнования).*

Условия реализации программы

Организационное обеспечение:

- условия набора в объединение: принимаются дети в возрасте от 8 до 19 лет *(допускается приглашение родителей на некоторые занятия)*;
- условия формирования групп: разновозрастные группы;
- количественный состав группы: не более 15 человек;

Методическое обеспечение

- *наглядный материал:* флажки, знаки символики, специально нанесённая разметка.

Материально-техническое обеспечение

оборудование:

- Спортивная площадка (игровой зал)
- Баскетбольные мячи (5шт.)
- Волейбольные мячи (4 шт.)
- Биты (10 шт.)
- Теннисные мячи (50 шт.)
- Футбольные мячи (2 шт.)
- Гранаты 250 гр. (5 шт.)
- Фишки (6шт.)
- Гимнастические маты (5 шт.)
- Гимнастические скамейки (3 шт.)
- Скакалки (10 шт.)
- Секундомер (1 шт.)
- Свисток (1 шт.)
- Теннисные ракетки (2 шт.)
- Гантели (30 пар)

Противопоказания к освоению программы:

- тяжелые формы задержки психического развития;
- умственная отсталость;
- выраженные проявления агрессивного поведения.

При зачислении обучающихся необходимо наличие медицинского заключения *(справка)* об отсутствии противопоказаний к занятиям **спортом**

Электронные ресурсы по темам программы.

1. Федерация Русской лапты ruslapta.ru
2. Официальный сайт Федерации лапты России | Lapta.Ru
lapta.ru

Список используемой литературы:

Нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р);
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2018–2025 годы»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.11.2014 № 2403-р «Об утверждении Основ государственной молодежной политики РФ на период до 2025 года»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 11.12.2006 № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей» (рассматривается только как методические рекомендации);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
- СанПиН 1.2.3685-21 "Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания";
- Постановление правительства Тульской области от 01.02.2019 № 39 «Об утверждении Государственной программы Тульской области «Развитие образования Тульской области»;
- Постановление администрации города Тулы от 29.04.2022 № 268 «Об утверждении административного регламента предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительным общеразвивающим программам».

Локальные акты МБУДО ЦДТ:

- Устав МБУДО ЦДТ;
- Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся;

- Положение о правилах приёма граждан в МБУДО ЦДТ на обучение по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе, рабочей программе, календарном учебном графике педагогических работников МБУДО ЦДТ.

Литература для педагогов

1. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой
2. преподавания. Программа педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 2010.
3. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. - Уфа: БГПИ, 2011. .
4. ВиленскийМ.Я, Туревский И.М. Торочкова Т.Ю. Физическая культура: учеб. для учащихся 5-7 кл. общеобразовательных учреждений/ под ред. - М.: Просвещение, 2012. .
5. Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. 3-е изд., испр. и доп.- Минск: Высшая школа, 2012.
6. Журнал «Физическая культура и спорт в школе», 2012, 1 й выпуск .
7. Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Техническая и тактическая подготовка игроков.- Уфа: БГПИ, 2013.
8. Маркушевич А.А., Сысоев СВ. Городки и лапта. - М.: Новая Москва, 2014.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки.- М.: Физкультура и спорт, 2014. 8. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учеб. Пособие для институтов физической культуры.- Киев: Высшая школа, 2012.
10. Туревский И.М., Филин В.П., Кофман Л.Б. Зигзаги ловкости. Тула: Приокское кн. изд-во 2011.
11. Энциклопедический словарь по физической культуре и спорту: 3-хт. М.:ФиС, 2010.

Литература для обучающихся и родителей

1. Борисов А.Ф. Лапта – русская народная игра. – М.: Детская литература, 2013
2. Лях В.И,Любомирский Л.Е., Г.Б. Мейксон Г.Б. и др.Физическая культура: Учеб. для учащихся 10-11 кл. общеобразоват. Учреждений/. - М.: Просвещение, 2007
3. Яблочков А.Д. В здоровом теле – здоровый дух.- М.: Физкультура и спорт, 2009.

Приложение

Контрольно-оценочные средства к программе

Критерии оценки качества полученных знаний и умений обучающихся:

- наличие морально волевых качеств;
- стремление к соблюдению здорового и безопасного образа жизни;
- наличие коммуникативных качеств;
- развитые физические качества (*ловкость, гибкость, прыгучесть*);
- знание правил игры в русскую лапту;
- стремление передать полученные знания и умения последующему поколению.

Индикативные показатели к программе «Русская лапта», первый год обучения, 8-10 лет.

Показатели Юноши		**Индикаторы**		
	Макс. 10	**От 9 до 7**	**От 6 до 4**	**От 3 до 1**
Бег 30м	6.4 и ниже	6.5-6.7 сек	6.8-7.0 сек	7.1-7.3 сек
Прыжок в длину с места	130 и выше	129-127 см	126-124 см	123-121 см
Отжимание от пола	15 и выше	14-12 раз	11-9 раз	8-6 раз
Попадание по мячу ракеткой	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Бросок мяча в мишень с 3 метров.	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Тестовые задания по программе «Русская лапта»	10 ответы Знает основные понятия в полном объеме	9-7 ответов Знает основные понятия, но в тесте допускает 1-3 ошибки	6-4 ответов Знает с подсказки педагога основные понятия, допускает 4-6- ошибок	3-1 ответов Называет основные понятия с помощью педагога, допускает 7-9 ошибок
ИТОГО				

Повышенный уровень – 59-45 баллов
Продвинутый уровень – 44-30 баллов
Минимальный уровень – 29-15 баллов

Индикативные показатели к программе «Русская лапта» первый год обучения, возраст 8-10 лет

Показатели девушки	Макс. 10	Индикаторы		
		ОТ 9 до 7	От 6 до 4	От 3 до 1
Бег 30 м	6.6 и ниже	6.7 – 6.9 сек	7.0 – 7.2 сек	7.3 – 7.5 сек
Прыжок в длину с места	128 см и выше	127 – 125 см	124-122 см	121-119 см
Подъём туловища за 30 сек	16 раз и больше	15-13 раз	12-10 паз	9-7 раз
Попадание по мячу ракеткой	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Бросок мяча в мишень с 3 метров	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Тестовое задание по программе «Русская лапта»	10 ответов. Знает основные понятия в полном объёме	9-7 ответов Знает основные понятия, но в тесте допускает 1-3 ошибки	6-4 ответов знает с подсказки педагога основные понятия, допускает 4-6 ошибок	3-1 ответ. Называет основные понятия с помощью педагога, допускает 7-9 ошибок
Итого				

Повышенный уровень – 59-45 баллов
Продвинутый уровень – 44-30 баллов
Минимальный уровень – 29-15 баллов

Индикативные показатели к программе «Русская лапта», второй год обучения 9-11 лет

Показатели девушки		Индикаторы		
	Макс. 10	От 9 до 7	От 6 до 4	От 3 до 1
Бег 30м	5.6 и ниже	5.7-5.9 сек	6.0-6.2 сек	6.3-6.5 сек
Прыжок в длину с места	131 и выше	130-128 см	127-125 см	124-122 см
Подъём туловища за 30 секунд	18 и больше	17-15 раз	14-12 раз	11-9 раз
Попадание по мячу плоской битой	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Бросок мяча в мишень с 5 метров.	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Тестовые задания по	10 ответы	9-7 ответов	6-4 ответов	3-1ответов

программе «Русская лапта»	Знает основные понятия в полном объеме	Знает основные понятия, но в тесте допускает 1-3 ошибки	Знает с подсказки педагога основные понятия, допускает 4-6 ошибок	Называет основные понятия с помощью педагога, допускает 7-9 ошибок
ИТОГО				

Повышенный уровень – 59-45 баллов
Продвинутый уровень – 44-30 баллов
Минимальный уровень – 29-15 баллов

Индикативные показатели к программе «Русская лапта», второй год обучения 9-11 лет.

Показатели Юноши		**Индикаторы**		
	Макс. 10	**От 9 до 7**	**От 6 до 4**	**От 3 до 1**
Бег 30м	5.3 и ниже	5.4-5.6 сек	5.7-5.9 сек	6.0-6.2 сек
Прыжок в длину с места	135 и выше	134-132 см	131-128 см	127-125 см
Отжимание от пола	20 раз	19-17 раз	16-14 раз	13-11 раз
Попадание по мячу плоской битой	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Бросок мяча в мишень с 5 метров.	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Тестовые задания по программе «Русская лапта»	10 ответы Знает основные понятия в полном объеме	9-7 ответов Знает основные понятия, но в тесте допускает 1-3 ошибки	6-4 ответов Знает с подсказки педагога основные понятия, допускает 4-6 ошибок	3-1ответов Называет основные понятия с помощью педагога, допускает 7-9 ошибок
ИТОГО				

Повышенный уровень – 59-45 баллов
Продвинутый уровень – 44-30 баллов
Минимальный уровень – 29-15 баллов

Индикативные показатели к программе «Русская лапта», третий год обучения 11-14 лет

Показатели девушки		**Индикаторы**		
	Макс. 10	**От 9 до 7**	**От 6 до 4**	**От 3 до 1**

Бег 30м	5.3 и ниже	5.4-5.6 сек	5.7-5.9 сек	6.0-6.2 сек
Прыжок в длину с места	140 и выше	139-137 см	136-134 см	133-131 см
Подъём туловища за 30 секунд	20 и больше	19-17 раз	16-14 раз	13-11 раз
Попадание по мячу круглой битой	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Бросок мяча в мишень с 8 метров.	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Тестовые задания по программе «Русская лапта»	10 ответы Знает основные понятия в полном объеме	9-7 ответов Знает основные понятия, но в тесте допускает 1-3 ошибки	6-4 ответов Знает с подсказки педагога основные понятия, допускает 4-6 ошибок	3-1ответов Называет основные понятия с помощью педагога, допускает 7-9 ошибок
ИТОГО				

Повышенный уровень – 59-45 баллов
Продвинутый уровень – 44-30 баллов
Минимальный кровель – 29-15 баллов

Индикативные показатели к программе «Русская лапта», третий год обучения 11-14 лет

Показатели Юноши		**Индикаторы**		
	Макс. 10	**От 9 до 7**	**От 6 до 4**	**От 3 до 1**
Бег 30м	4.8 и ниже	4.9-5.1 сек	5.2-5.4 сек	5.5-5.7 сек
Прыжок в длину с места	**150 и выше**	**149-147 см**	**146-144 см**	**143-141 см**
Подтягивание на перекладине	**10 и больше**	**9-7 раз**	**6-4 раз**	**3-1 раз**
Попадание по мячу круглой битой	**10 раз**	**9-7 раз**	**6-4 раз**	**3-1 раз**
Бросок мяча в мишень с 8 метров.	**10 раз**	**9-7 раз**	**6-4 раз**	**3-1 раз**
Тестовые задания по Русской лапте	**10 ответы Знает основные понятия в полном объеме**	**9-7 ответов Знает основные понятия, но в тесте допускает 1-3 ошибки**	**6-4 ответов Знает с подсказки педагога основные понятия, допускает 4-6 ошибок**	**3-1ответов Называет основные понятия с помощью педагога, допускает 7-9 ошибок**

ИТОГО				

Повышенный уровень – 59-45 баллов
Продвинутый уровень – 44-30 баллов
Минимальный уровень – 29-15 баллов

Индикативные показатели к программе «Русская лапта», четвёртый год обучения 14 -17лет

Показатели девушки		**Индикаторы**		
	Макс. 10	**От 9 до 7**	**От 6 до 4**	**От 3 до 1**
Бег 30м	5.0 и ниже	5.1-5.3 сек	5.4-5.6 сек	5.7-5.9 сек
Прыжок в длину с места	145 и выше	144-142 см	141-139 см	138-136 см
Подъём туловища за 30 секунд	25 и больше	24-22 раз	21-19 раз	18-16
Попадание по мячу круглой битой	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Бросок мяча в мишень с 10 метров.	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Тестовые задания по программе «Русская лапта»	10 ответы Знает основные понятия в полном объеме	9-7 ответов Знает основные понятия, но в тесте допускает 1-3 ошибки	6-4 ответов Знает с подсказки педагога основные понятия, допускает 4-6 ошибок	3-1ответов Называет основные понятия с помощью педагога, допускает 7-9 ошибок
ИТОГО				

Повышенный уровень – 59-45 баллов
Продвинутый уровень – 44-30 баллов
Минимальный уровень – 29-15 баллов

Индикативные показатели к программе «Русская лапта», четвёртый год обучения 14-17 лет

Показатели Юноши		**Индикаторы**		
	Макс. 10	**От 9 до 7**	**От 6 до 4**	**От 3 до 1**
Бег 30м	4.6 и ниже	4.7-4.9 сек	5.0-5.2 сек	5.3-5.5 сек
Прыжок в длину с места	160 и выше	159-157 см	156-154 см	153-151 см
Подтягивание на перекладине	12 и больше	11-9 раз	8-6 раз	5-3 раз

Попадание по мячу круглой битой	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Бросок мяча в мишень с 12 метров.	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Тестовые задания по программе «Русская лапта»	10 ответы Знает основные понятия в полном объеме	9-7 ответов Знает основные понятия, но в тесте допускает 1-3 ошибки	6-4 ответов Знает с подсказки педагога основные понятия, допускает 4-6 ошибок	3-1ответов Называет основные понятия с помощью педагога, допускает 7-9 ошибок
ИТОГО				

Повышенный уровень – 59-45 баллов
Продвинутый уровень – 44-30 баллов
Минимальный уровень – 29-15 баллов

Индикативные показатели к программе «Русская лапта», пятый год обучения 16 - 18лет

Показатели девушки		**Индикаторы**		
	Макс. 10	**От 9 до 7**	**От 6 до 4**	**От 3 до 1**
Бег 30м	4.6 и ниже	4.7-4.9 сек	5.0-5.2 сек	5.3-5.5 сек
Прыжок в длину с места	150 и выше	149-147 см	146-144 см	143-141 см
Подъём туловища за 30 секунд	25 и больше	24-22 раз	21-19 раз	18-16
Попадание по мячу круглой битой	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Бросок мяча в мишень с 10 метров.	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Тестовые задания по программе «Русская лапта»	10 ответы Знает основные понятия в полном объеме	9-7 ответов Знает основные понятия, но в тесте допускает 1-3 ошибки	6-4 ответов Знает с подсказки педагога основные понятия, допускает 4-6 ошибок	3-1ответов Называет основные понятия с помощью педагога, допускает 7-9 ошибок
ИТОГО				

Повышенный уровень – 59-45 баллов
Продвинутый уровень – 44-30 баллов

Минимальный уровень – 29-15 баллов

Индикативные показатели к программе «Русская лапта», пятый год обучения 16-18 лет

Показатели Юноши		**Индикаторы**		
	Макс. 10	**От 9 до 7**	**От 6 до 4**	**От 3 до 1**
Бег 30м	4.4 и ниже	4.6-4.8 сек	4.9-5.1 сек	5.2-5.4 сек
Прыжок в длину с места	170 и выше	169-167 см	166-164 см	163-161 см
Подтягивание на перекладине	12 и больше	11-9 раз	8-6 раз	5-3 раз
Попадание по мячу круглой битой	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Бросок мяча в мишень с 12 метров.	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Тестовые задания по программе «Русская лапта»	10 ответы Знает основные понятия в полном объеме	9-7 ответов Знает основные понятия, но в тесте допускает 1-3 ошибки	6-4 ответов Знает с подсказки педагога основные понятия, допускает 4-6 ошибок	3-1ответов Называет основные понятия с помощью педагога, допускает 7-9 ошибок
ИТОГО				

Повышенный уровень – 59-45 баллов
Продвинутый уровень – 44-30 баллов
Минимальный уровень – 29-15 баллов

Индикативные показатели к программе «Русская лапта», (одаренные дети 16 -19лет)

Показатели девушки		**Индикаторы**		
	Макс. 10	**От 9 до 7**	**От 6 до 4**	**От 3 до 1**
Бег 30м	4.4 и ниже	4.5-4.7 сек	4.8-4.9 сек	5.0-5.2 сек
Прыжок в длину с места	170 и выше	168-166 см	165-163 см	161-159 см
Подъём туловища за 30 секунд	25 и больше	24-22 раз	21-19 раз	18-16
Попадание по мячу круглой битой	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз

Бросок мяча в мишень с 10 метров.	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Тестовые задания по программе «Русская лапта»	10 ответы Знает основные понятия в полном объеме	9-7 ответов Знает основные понятия, но в тесте допускает 1-3 ошибки	6-4 ответов Знает с подсказки педагога основные понятия, допускает 4-6 ошибок	3-1ответов Называет основные понятия с помощью педагога, допускает 7-9 ошибок
ИТОГО				

Повышенный уровень – 59-45 баллов
Продвинутый уровень – 44-30 баллов
Минимальный уровень – 29-15 баллов

Индикативные показатели к программе «Русская лапта», (одаренные дети 16-19 лет)

Показатели Юноши		**Индикаторы**		
	Макс. 10	**От 9 до 7**	**От 6 до 4**	**От 3 до 1**
Бег 30м	4.0 и ниже	4.1-4.3 сек	4.4-4.6 сек	4.7-4.9сек
Прыжок в длину с места	190 и выше	189-187 см	186-184 см	183-181 см
Подтягивание на перекладине	12 и больше	11-9 раз	8-6 раз	5-3 раз
Попадание по мячу круглой битой	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Бросок мяча в мишень с 12 метров.	10 раз	9-7 раз	6-4 раз	3-1 раз
Тестовые задания по программе «Русская лапта»	10 ответы Знает основные понятия в полном объеме	9-7 ответов Знает основные понятия, но в тесте допускает 1-3 ошибки	6-4 ответов Знает с подсказки педагога основные понятия, допускает 4-6 ошибок	3-1ответов Называет основные понятия с помощью педагога, допускает 7-9 ошибок
ИТОГО				

Повышенный уровень – 59-45 баллов
Продвинутый уровень – 44-30 баллов
Минимальный уровень – 29-15 баллов

Итоговые тесты к программе «Русская лапта»

1. Допустимые размеры биты: а) от 30 см до 1 метра б) от 1 метра до 1 метра 20см в) от 60 см до 1 метра 10 см г) любые?

2. В какой спортивной обуви допускается игрок на соревнования: а) в чешках б) в бутсах в) в кроссовках г) в валенках д) в шиповках

3. У каждой команды должно быть: а) 2 капитана б) 1 капитан в) 3 капитана г) 4 капитана

4. Капитан команды должен иметь, какую либо отличительную повязку

а) да б) нет

5. Может ли капитан команды обратиться к судье с толкованием, каких-либо правил или появившихся вопросов у команды, оспаривать какие либо спорные моменты? а) да б) нет

6. Может ли игрок команды спорить с судьей? а) да б) нет

7. Можно ли совершать нападающий удар одной рукой? а) да б) нет

8. Может ли игрок атаки отказаться от удара? а) да б) нет

9. Может ли подающий выйти на осаливание? а) да б) нет
10. Как отказаться от атакующего удара? а) зайти в зону бьющего и поднять две руки вверх б) зайти в зону бьющего и поднять одну руку, лицом к судье в) поднять одну руку и повернуться спиной к судье г) поднять 2 руки и повернуться спиной к судье?

Ответы: а-1, 2-в, 3-б, 4-а, 5-а, 6-б, 7-б, 8-а, 9-а, 10-в