

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ТОМСКОГО РАЙОНА
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа «Русичи» Томского района

Принята на заседании
Педагогического совета
МБОУ ДО «СШ «Русичи»
Томского района
Протокол № 1
от «30» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ ДО «СШ «Русичи»
Томского района
**Матасов Юрий
Геннадьевич**

Директор МБОУ ДО «СШ «Русичи»
Томского района, 12.04.1973 г.р. Звание: Мастер спорта России.
Дополнительное образование: Педагогическое образование
Томского района, 12.04.1993 г.р. Звание: Мастер спорта России.
12.04.1993 г.р. 11.11.1993 г.р. 11.11.1993 г.р. 11.11.1993 г.р.
12.04.1993 г.р. 11.11.1993 г.р. 11.11.1993 г.р. 11.11.1993 г.р.
12.04.1993 г.р. 11.11.1993 г.р. 11.11.1993 г.р. 11.11.1993 г.р.
12.04.1993 г.р. 11.11.1993 г.р. 11.11.1993 г.р. 11.11.1993 г.р.
12.04.1993 г.р. 11.11.1993 г.р. 11.11.1993 г.р. 11.11.1993 г.р.

Приказ № 33 от «01» сентября 2025г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«ЛАПТА»
(стартовый уровень)**

Срок реализации Программы: 1 год

Возраст обучающихся: 8-18 лет

Составители:

Тренер - преподаватель

Кречетов Виктор Федорович

Инструктор-методист

Дьякова Татьяна Ивановна

с.Зоркальцево, 2025г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
Пояснительная записка	3
<i>Направленность программы</i>	5
<i>Актуальность программы и педагогическая целесообразность</i>	5
<i>Отличительные особенности</i>	6
<i>Адресат программы</i>	6
<i>Цель и задачи программы</i>	8
<i>Планируемые и ожидаемые результаты освоения программы</i>	8
<i>Способы определения результативности реализации Программы</i>	9
<i>Формы подведения итогов</i>	9
<i>Специфика организации обучения</i>	
2. УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН	11
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	12
Организационно-методические указания	12
4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА	15
Учебный материал	15
<i>Теоретическая подготовка</i>	15
<i>Общая физическая подготовка</i>	17
<i>Специальная физическая подготовка</i>	18
<i>Технико-тактическая подготовка</i>	19
Другие виды спорта	20
Участие в соревнованиях	22
Самостоятельная работа	22
5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	23
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	24
7. ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ ТРАВМАТИЗМА	25
8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА	27
9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ	28
ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	29
Приложение № 1	31
Приложение № 2	34

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

МБОУ ДО «СШ «Русичи» Томского района (далее Учреждение) является Муниципальным бюджетным образовательным учреждением дополнительного образования, которое в соответствии с Уставом реализует дополнительные общеразвивающие программы в области физической культуры и спорта (далее – программа) имеет физкультурно-спортивную направленность и разработано для детей в возрасте от 8 до 18 лет.

Настоящая дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Лапта» (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно-правовыми актами:

- Конституция Российской Федерации" (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020);
- Федеральный закон от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Федеральным Законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 26.07.2019 г.);
- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации № 678-р от 31 марта 2022 г.);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 26.09.2022 N 70226);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 г. №996- р;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.);
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Устав МБОУ ДО «СШ «Русичи» Томского района;

По типу является модифицированной.

Программа составлена с учетом учебных типовой программы по лапте для детско-юношеских спортивных школ и специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (авторы Р.М. Валиахметов, А.Ю. Костарев, Л.Г. Гусев

– Уфа: БГПУ, 2000), и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры и спорта

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания, он помогает наиболее полно проявить способности, рационально использовать и развить физические и нравственные возможности.

Лапта получила в нашей стране широкое развитие. Подтверждением тому служат регулярное проведение в регионах многочисленных соревнований различных уровней и ежегодные чемпионаты России среди мужских и женских команд, первенство России среди девушек и юношей, турниры ветеранов.

Лапта – командный вид спорта. Здесь выигрывает и проигрывает команда в целом, а не отдельные спортсмены: как бы хорошо не играл отдельный спортсмен, если команда проиграла, то проиграл и он, и наоборот, как бы плохо спортсмен не играл, если команда выиграла, то выиграл и он. Таким образом, спортивная команда является такой же целостной спортивной единицей, как и спортсмен в индивидуальных видах спорта. Такая специфика определяет ряд требований к спортсменам, их взглядам, установкам, личностным качествам, характеру действий в состязании. Основной психологической установкой в лапте является стремление к полному подчинению собственных действий интересам команды. Лапта полезная и увлекательная игра, не требующая особых дорогостоящих принадлежностей и специальных фундаментально оборудованных площадок. Игра в лапту способствует физическому развитию, воспитывает в игроке чувство коллективизма, формирует бойцовские качества, важнейшая задача процесса подготовки спортсмена работы в командных играх.

Данный вид спорта чрезвычайно динамичный и по зрелищный, является хорошим средством для развития у обучающихся верности своей команде, находчивости, внимательности, изворотливости, быстроты реакции, глубокое дыхание, броски мяча, твердости удара руки, бег и т.д. Игра всесезонная. Действия происходят как на открытых зеленых площадках, так и в крытых помещениях.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности лапты создают благоприятные условия для воспитания у обучающихся умений управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучающихся: поведенческих установок, лапта своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

В настоящее время в России активно развиваются несколько направлений лапты:

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

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

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность программы и педагогическая целесообразность.

Лапта является спортивной игрой, является одной из интересных и полезных игр. Она удовлетворяет потребности в укреплении здоровья подрастающего поколения, повышении уровня физической подготовленности и обеспечение на этой основе высокой работоспособности и творческой активности.

Применение лапты в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
- возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в то же время использования его, как полезного и эмоционального вида отдыха при организации досуга молодежи;
- простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания. Это способствует воспитанию у обучающихся:
 - чувства коллективизма;
 - настойчивости, решительности, целеустремленности;
 - внимания и быстроты мышления, находчивость;
 - способности управлять своими эмоциями;
 - совершенствованию основных физических качеств.

Отличительные особенности программы

Отвечает требованиям Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, а именно:

- дополнительные общеразвивающие программы должны быть вариативными, что связано с обеспечением разнообразия дополнительного образования исходя из запросов, интересов и жизненного самоопределения детей;

- качественного дополнительного образования для разных социальных групп, включая детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, в независимости от территории их проживания должно быть доступным;

Учитывая специфику дополнительного образования, Программа позволяет охватывать значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя при этом посильные требования в процессе обучения. Программа позволяет заняться лаптой с «нуля».

Адресат программы. На обучение поданной программе приглашаются дети всего Томского района. Возраст обучающихся устанавливается в диапазоне от 7 до 18 лет. Комплектование групп (если есть такая возможность) осуществляется по возрастному принципу.

На обучение поданной Программе зачисляются все желающие заниматься данным видом спорта и не имеющих медицинских противопоказаний, на основании заявления родителей (законных представителей).

Продолжительность образовательного процесса составляет 1 год (таблица №2).

Форма реализации Программы: традиционная, очная.

Уровень программы: стартовый (ознакомительный).

Количество обучающихся в группах не должно превышать 25 человек, продолжительность одного занятия – 1 академический час (45 минут).

Форма занятий определяется тренером-преподавателем самостоятельно в зависимости от возрастных, психологических и физиологических особенностей обучающихся, уровня их подготовленности и др.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в образовательной организации заложены в принципе совместной деятельности педагога и обучающегося. Очень важно, в связи с реализацией принципов индивидуализации и дифференциации, подобрать для каждого обучающегося соответствующие методы и методические приемы обучения и воспитания.

Практические занятия – основная форма работы с детьми, где умения закрепляются, в ходе повторения – совершенствуются и формируются навыки. Приобретенные умения и навыки используются воспитанниками в соревновательной деятельности в зависимости от сложившихся и меняющихся условий.

Постановка задач, выбор средств и методов обучения едины по отношению ко всем занимающимся при условии соблюдения требований индивидуального подхода и глубокого изучения особенностей каждого занимающегося. Особо внимательно выявлять индивидуальные особенности обучающихся необходимо при обучении технике и тактике игры, предъявляя при этом одинаковые требования в плане овладения основной структурой технического и тактического приема.

Основным средством подготовки лаптистов являются физические упражнения, которые представляют собой двигательные действия, выбранные и используемые методически правильно для реализации поставленной задачи. Основная направленность физической подготовки на данном этапе - воспитание качеств быстроты и общей выносливости, специальной ловкости и гибкости волейболистов, становление базы скоростно-силовых возможностей.

Практические методы тренировки, основанные на двигательной деятельности спортсмена, подразделяются на методы упражнений, игровой и соревновательный методы. Теоретический материал программы необходимо объяснять просто и доходчиво, обязательно закрепляя объяснения наглядного материала и приемов работы показом. В ходе занятия осуществляется работа сразу по нескольким видам подготовки. Занятие включает, обязательную общую физическую подготовку, так же специальную физическую подготовку. На занятие может быть осуществлена работа по технической, тактической и морально-волевой подготовке юных спортсменов.

Школьный возраст — это самое благоприятное время для воспитания физических качеств и приобщения детей и подростков к здоровому образу жизни. Занятия физической культурой и спортом компенсируют недостаточную двигательную активность школьников 7-18 лет, предотвращают многие заболевания, активизируют умственную деятельность - помогают лучше учиться, повышают работоспособность, защищают детей (особенно подростков!) от развития вредных привычек (алкоголизма, курения, наркомании). Подростковый

возраст является критическим периодом - это время сильных психофизиологических изменений, этап активного экспериментирования в различных сферах жизни. Занятия в спортивной школе способствуют повышению самооценки, ребёнок становится более раскрепощенным, что раскрывает его индивидуальные способности, становится самостоятельным, успешно социализируется.

Новизна программы, заключается в том, что она не нацелена на подготовку профессиональных спортсменов, а развивает «многие свойства личности понемногу», не выделяющие явно каких-либо приоритетов среди многообразных способностей ребенка. С другой стороны, программа взаимосвязана с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «лапта» в области физической культуры и спорта, реализуемой в спортивной школе.

По окончании обучения, обучающиеся могут быть:

- ✓ отчислены из МБОУ ДО «СШ «Русичи» Томского района в связи с завершением обучения;
- ✓ зачислены на обучение по Программам базового или продвинутого уровня в соответствии с уровнем подготовленности;
- ✓ переведены на обучение по программе спортивной подготовки (в соответствии с возрастом, требованиям и контрольно-переводных нормативов, при наличии свободных мест).

Цель Программы - физическое развитие и оздоровление подрастающего поколения посредством занятий лаптой.

- подготовка спортсменов для сборных детских и юношеских команд.

Задачи Программы:

Образовательные (направленные на формирование предметных УУД):

- обучить основам техники игры в лапту;
- сформировать систему начальных знаний в области физической культуры и спорта, избранного вида спорта;

Воспитательные (направленные на формирование личностных УУД):

- вести профилактику девиантного поведения и вредных привычек;
- сформировать у детей и подростков ценностное отношение к здоровому образу жизни и потребность к самостоятельным занятиям физической культурой и спортом,
- развивать морально-волевые качества, трудолюбие, отзывчивость, ответственность за свои поступки.
- развить основы коммуникации с ровесниками и взрослыми на основе положительных эмоций.

Развивающие (направленные на формирование метапредметных УУД)::

- укрепить физическое здоровье, развить физические качества (силу, быстроту, ловкость, гибкость) с помощью средств физической подготовки;
- развить личностные свойства: самостоятельность, активность, целеустремленность и др.;
- развить навыки самоконтроля;
- сформировать умение работать в команде.

В ходе реализации Программы у обучающихся формируются компетенции универсальных двигательных действий:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация),
- познавательные (общие учебные, логические действия, а также действия постановки и решения проблем),
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка),
- коммуникативные (планирование сотрудничества, разрешение конфликтов, управление поведением, достаточно полное и точное выражение мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Планируемые и ожидаемые результаты освоения Программы:

- укрепление здоровья обучающихся, закаливание их организма;
- повышение уровня физической подготовленности;
- овладение элементарными приемами игры в лапту;
- приобретение начальных теоретических знаний в области физической культуры и спорта;
- привитие стойкого интереса к занятиям лапты;
- овладение навыками работать в команде;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение активности, целеустремленности, самостоятельности;
- привитие трудолюбия, ответственности;
- совершенствование основ коммуникации.

Способы определения результативности реализации Программы:

- тестирование по ОФП и СФП;
- товарищеские игры.

Формы подведения итогов.

Документальные формы подведения итогов реализации общеобразовательной программы отражают достижения каждого обучающегося. К ним относятся ведомости сдачи контрольных нормативов.

Основные критерии выполнения Программы «Лапта» на спортивно-оздоровительном этапе:

- положительная динамика развития физических качеств, занимающихся наряду с освоением основных приемов игры в лапту;
- уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

Специфика организации обучения

Этап обучения - спортивно-оздоровительный, или стартовый уровень (весь период обучения).

В спортивно-оздоровительные группы зачисляются лица, желающие заниматься лаптой и оздоровительными формами физической культуры и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спортивной деятельности, без учета одаренности детей, уровня их физического развития и подготовленности. В спортивно-оздоровительные группы могут заниматься как начинающие, так и обучающиеся, прошедшие обучение на других этапах по дополнительной предпрофессиональной программе.

Возрастная периодизация. Согласно схеме возрастной периодизации постнатального развития человека, принятой на VII Всесоюзной конференции по проблемам возрастной морфологии, физиологии и биохимии в 1965 г., выделяется

одиннадцать возрастных периодов. Для нас в рамках временного периода обучения и тренировки спортсменов в спортивной школе интересны следующие границы возрастных периодов.

Таблица №1

Схема возрастной периодизации постнатального онтогенеза человека

Название возрастных периодов	Мужчины	Женщины
Второе детство	8-12 лет (мальчики)	8-11 лет (девочки)
Подростковый возраст	13-16 лет (мальчики)	12-15 лет (девочки)
Юношеский возраст	17-21 год (юноши)	16-20 лет (девушки)

Тренеру-преподавателю рекомендуется проводить комплектование групп с учетом представленной возрастной периодизации.

Тренер должен понимать, что у мальчиков и девочек есть своя специфическая психология, особый род взаимоотношений, особенности протекания физиологических и биохимических процессов.

На начальном этапе подготовки мальчики и девочки могут заниматься лоптой в смешанных группах. Это связано с тем, что уровень физической подготовленности у разнополых детей одного и того же возраста одинаков. Хотя причины этого равенства различны. Генетически мальчики сильнее, но скорость возмужания у них медленнее, чем у девочек. Два этих фактора, накладываясь один на другой, обуславливают равенство двигательных возможностей девочек и мальчиков одного и того же возраста до 12-13 лет, то есть до начала пубертатного скачка.

Таблица №2

Наполняемость и режим тренировочной работы

<i>Этап подготовки/направленность</i>	<i>Продолжительность этапа подготовки (в годах)</i>	<i>Минимальный возраст для зачисления</i>	<i>Наполняемость (мин/макс кол-во обучающихся)</i>	<i>Кол-во часов в неделю/год</i>
Спортивно-оздоровительный/общая физическая подготовка /	1	8	12/25	4/184

Расписание занятий составляется и утверждается администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя с учетом наиболее благоприятного режима тренировочных занятий и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей, возможности использования спортивного объекта.

При реализации Программы тренеру-преподавателю предоставляется право самостоятельно планировать и осуществлять процесс реализации Программы, в рамках которой он может:

- изменять последовательность изучения вопросов в пределах темы;
- самостоятельно: отбирать из каждого раздела наиболее значимый материал, включать дополнительный материал, не нарушая при этом логику изучения Программы и соблюдая ее соответствие основным требованиям к знаниям,

умениям и навыкам обучающихся:

- выбирать и использовать учебно-методическое обеспечение, образовательные технологии по реализуемой Программе.

Ему также предоставляется возможность свободного выбора методических путей и организационных форм обучения, проявляя творческую инициативу.

2. УЧЕБНО– ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Для спортивно-оздоровительного этапа разработан учебный план для разносторонней физической подготовленности обучающихся на основе комплексных упражнений из различных видов спорта, который представлен в таблице №3.

Таблица 3

Учебный план подготовки лаптистов на 46 недель тренировочных занятий (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Количество часов
1	Теоретическая подготовка	5
2	Общая физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры	86
3	Специальная физическая подготовка	27
4	Технико-тактическая подготовка	46
5	Контрольные нормативы	4
6	Товарищеские игры	12
7	Самостоятельная работа*	-
	Резерв учебного времени**	4
Общее количество часов		184

* Самостоятельная работа обучающихся включает в себя выполнение упражнений общей физической подготовки в домашних условиях в каникулярное время.

**Резерв учебного времени используется на самостоятельную работу обучающихся и методическую работу тренеров-преподавателей.

Таблица 4

Соотношение средств физической и технико-тактической подготовки (%)

Виды подготовки	Этап подготовки
	СО
Общая физическая подготовка (ОФП)	46
Специальная физическая подготовка (СФП)	15
Технико-тактическая подготовка (ТПП)	25
Теоретическая подготовка	3
Контрольные нормативы	2
Товарищеские игры	7
Резерв учебного времени	2

Таблица № 5

Примерный годовой план распределения учебных часов, 4 часа/нед.

Месяцы Виды ПОДГОТОВКИ	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VIII	Итого
Теоретическая подготовка	1	1		1		1		1				5
ОФП	9	8	10	6	8	5	9	8	6	9	8	86
СФП	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	1	27
Технико-тактическая подготовка	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	46
Контрольные нормативы						2			2			4
Товарищеские игры				2	2	2	2	2	2			12
Резерв учебного времени											4	4
ИТОГО	16	17	17	17	17	16	17	17	17	16	17	184

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Организационно-методические указания

Основной принцип учебно-тренировочной работы – универсальность подготовки обучающихся

Основные задачи спортивно-оздоровительного этапа:

- формирование у занимающихся стойкого интереса к занятиям спортом (вообще);
- активизация двигательного режима занимающихся, укрепление их здоровья;
- воспитание и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на развитие быстроты, ловкости, гибкости, изворотливости) с помощью средств общей и специальной физической подготовки;
- обучение основным приемам игры в лапту;
- приобретение теоретических знаний по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля;
- отбор перспективных детей для дальнейших занятий лаптой.

В соответствии с задачами Программы, возрастными особенностями контингента обучающихся, условиями проведения занятий определяются содержание учебного материала, методы и средства обучения, способы организации занятий.

Формы тренировочных занятий:

основными формами подготовки на спортивно-оздоровительном этапе должны быть подвижные игры, игры по упрощенным правилам (на небольших по размеру площадках, залах), эстафеты, физические упражнения определенной направленности с элементами гимнастики, акробатики, легкой атлетики, а связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч (волейбольные облегченные, футбольные облегченные, теннисные, резиновые). На занятии объем физической подготовки доходит до 50% времени, отводимого на занятия.

Основные средства тренировочных воздействий:

1. общеразвивающие упражнения (ходьба, бег);
2. подвижные игры и игровые упражнения ("Осаживание в квадрате", "Поймай

лису", "Ударил-беги", "Кто больше осалит", "Баскетбол с теннисным мячом", "Салки";

3. элементы акробатики (кувырки, повороты, перевороты, кульбиты и др.);

4. всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

5. метание теннисных мячей: в цель и на дальность; на дальность отскока от стены; метание набивного мяча из различных исходных положений (вес 1 кг) одной и двумя руками; метание гранаты (300г, 500г) и других предметов на дальность и в цель.;

6. спортивно-силовые упражнения (в виде комплексов тренировочных заданий).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, соревновательный.

Основные направления тренировки. Спортивно-оздоровительный этап подготовки необходим для создания предпосылок для последующей успешной спортивной специализации. Здесь происходит отбор детей для дальнейших занятий лаптой, поскольку именно в это время закладывается основа предпосылок овладения спортивным мастерством. На данном этапе подготовки существует опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 8-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса.

Упражнения скоростно-силового характера следует давать небольшими дозами (по 5-8 мин) с чередованием промежутков активного отдыха.

Основные средства и методы тренировки.

Главное средство в занятиях на этом этапе - подвижные игры. Для обеспечения технической и физической подготовки начинающих спортсменов лучше применять упражнения в комплексе, что дает возможность проводить занятия и тренировки более организованно и целенаправленно. Комплексы желательно сочетать с проведением игр и игровых упражнений.

Выполнение упражнений, направленных на развитие быстроты, требует интенсивных движений и большого нервного напряжения. Их применяют в начале основной части урока после разминки, когда степень возбуждения центральной нервной системы оптимальна и способствует усвоению двигательных навыков, наиболее трудных по координации. Вслед за комплексами на быстроту включают и игровые упражнения, способствующие закреплению этого качества.

Комплексы упражнений, направленные на воспитание силы, используют во второй половине тренировки, так как к этому периоду наиболее полно проявляются функциональные возможности дыхания, кровообращения и других систем организма. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляют соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями.

В спортивно-оздоровительных группах необходимо уделять внимание акробатике, направленной на развитие координационных способностей и вестибулярного аппарата. Обучение технике лапта на этом этапе подготовки носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: перемещения, прием мяча, передачи мяча, подачи мяча.

Применение названных средств, при преимущественном использовании упражнений, направленных на развитие быстроты (50% основной части урока), позволяет достичь более высокого уровня физической подготовленности.

При осуществлении развития физических качеств, обучающихся необходимо учитывать периоды полового созревания и чувствительные фазы развития того или иного физического качества (табл.6).

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Морфофункциональные показатели, физические качества	Возраст (лет)								
	9	10	11	12	13	14	15	16	17
Быстрота	*	*	*						
Скоростно-силовые качества		*	*	*	*	*			
Сила				*	*	*			
Выносливость (аэробные возможности)	*	*					*	*	*
Анаэробные возможности	*	*	*				*	*	*
Гибкость	*	*							
Координационные способности	*	*	*	*					
Равновесие		*	*	*	*	*			

Во время обучения технике игры в лапту следует ориентироваться на использование необходимого количества различных подготовительных упражнений. Надо стабилизировать технику движения и добиваться формирования стойких двигательных навыков. В это время у юных спортсменов закладывается разносторонняя техническая база - такой подход является предпосылкой для последующего технического совершенствования.

Процесс обучения игре в лапту органически взаимосвязан с совершенствованием физического развития и физической подготовленности и должен носить в первую очередь оздоровительный характер.

Значительное внимание необходимо уделять воспитанию у обучающихся правильной осанки. Это вызвано тем, что значительная часть детей младшего школьного возраста подвержена нарушению осанки. Однако подавляющее большинство этих нарушений имеет нестойкий функциональный характер, они могут быть исправлены с помощью физических упражнений. Для формирования правильной осанки предусматриваются специально подобранные комплексы физических упражнений.

Для соблюдения правильного построения занятий необходимо четкое использование всех педагогических принципов обучения со строгим выполнением таких методических условий, как:

- преемственность упражнений: от известного к неизвестному, от освоенного к неосвоенному;
- постепенность: от простого к сложному;
- использование специально разработанных средств и методов для формирования прочного технического навыка.

Подготовку юных лаптистов целесообразно рассматривать с учетом их возрастных возможностей. Она имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия не должны быть ориентированы только на достижение спортивного результата;
- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

- в процессе занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;
- основой успеха юных лаптистов являются приобретенные умения и навыки, всестороннее развитие физических качеств, расширение функциональных возможностей организма;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Особенности обучения на спортивно-оздоровительном этапе.

Обучение осуществляется на основе общих методических принципов. В большей степени используются методы обеспечения наглядности (показ упражнения, демонстрация наглядных пособий), методы упражнений: игровой и соревновательный. При изучении обще развивающих упражнений, комплексов и игр, показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение - простым.

Детям необходимо ставить двигательную задачу в конкретной форме, с наглядным объяснением: подбросить, ударить, поймать, догнать, бросить в кольцо, прыгнуть через препятствие.

Методика контроля на этом этапе тренировки включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: а) состояние здоровья ребенка; б) показатели телосложения; в) степень тренированности; г) уровень подготовленности; д) величину выполнения тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Непосредственное решение оздоровительных задач в учебном процессе важно увязать с воспитанием ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, правила соблюдения личной гигиены, питание, режим дня.

4. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО МАТЕРИАЛА

Учебный материал

Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно на тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических занятий.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме.

Контроль за усвоением знаний проводится в виде опроса. В этом случае преподаватель обычно должен проверить у обучающихся наличие системы знаний, выяснить какие элементы системы не усвоены. Эти проверки знаний бывают повседневными, периодическими. Повседневная проверка знаний проводится на каждом занятии (теоретическом, практическом). Лучше всего ее проводить в форме вопросов или беседы. Эта форма контроля наиболее эффективна. Периодический контроль может проводиться при подготовке к соревнованиям (по знанию положений правил соревнования, правил поведения, этики, морали, тактике и др.)

Тема 1. Физическая культура - важное средство воспитания и укрепления здоровья.

Понятие физической культуры. Формы физической культуры. Физическая культура

как средство воспитания организованности, трудолюбия, воли и других нравственных качеств, и жизненно важных умений, и навыков.

Тема 2. Развитие лапты в России и похожие игры за рубежом.

Значение и место лапты в системе физического воспитания.

Российские соревнования по лапте: чемпионат, Кубок, Первенства России.

Лучшие Российские команды, тренеры, игроки.

Тема 3. Гигиенические знания и навыки; закаливание, режим, питание

Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое знание водных процедур. Гигиена сна.

Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня.

Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования,

предъявляемые к местам занятий по 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, воздух, вода) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье.

Тема 4. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи

Врачебный контроль при занятиях лаптой. Сущность самоконтроля и его роль при занятиях физкультурой и спортом.

Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика.

Понятие о травмах. Причины травмы и их профилактика применительно к занятиям волейболом. Техника безопасности при занятиях лаптой.

Тема 5. Физическая подготовка.

Влияние физических упражнений на юный организм. Значение всесторонней физической подготовки - важного фактора укрепления здоровья и воспитания

двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости,

изворотливости). Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед

тренировкой и игрой.

Тема 6. Правила игры.

Простые правила игры. Амплуа игроков. Взаимодействия в команде. Толерантное отношение к сопернику. Разбор правил игры.

Физическая подготовка

Физическая подготовка юного лаптиста ориентирована на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, улучшение физических свойств и, тем самым, на создание прочной функциональной базы для спортивной специализации.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Планирование физической подготовки следует начинать с выяснения степени развития общих и специальных физических качеств (физического развития занимающихся). При этом учитываются как индивидуальные, так и групповые

параметры подготовленности. Определяются задачи и параметры подготовки.

Когда определены цели и задачи подготовки, ставятся общие и индивидуальные задачи, подбираются средства и методы.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта лапта

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	2
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	2
Координационные способности	3
Телосложение	1

Условные обозначения:

3-значительное влияние

2-среднее влияние

1-незначительное влияние

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка волейболиста направлена на разностороннее развитие физических способностей и позволяет решать следующие задачи:

- всестороннее развитие организма спортсмена, повышение уровня развития выносливости, силы, быстроты, гибкости, ловкости;
- обеспечение в периоды снижения специальных тренировочных нагрузок активного отдыха путем изменения характера применяемых упражнений;
- повышение уровня волевой подготовленности спортсменов путем преодоления ими дополнительно создаваемых трудностей.

К основным средствам общей физической подготовки относятся:

- различные виды передвижений;
- кроссовая подготовка;
- общеразвивающие и акробатические упражнения;
- подвижные и спортивные игры, эстафеты с элементами общеразвивающих упражнений;
- лыжная подготовка.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т.е. помогают обучающимся стать более подготовленными для специальной тренировки. К косвенным упражнениям относятся прыжки, плавание, бег на лыжах. К прямым (специализированным упражнениям по физической подготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание ядра, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и др.

Примеры упражнений для развития общих физических качеств приведены в приложении 1.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике лапты.

Воспитание физических качеств:

Специальные упражнения на улучшение подвижности в плечевом, лучезапястном суставах.

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

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу- рывки на 5-10 м из разных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафеты с элементами старта. Подвижные игры типа «день и ночь», «вызов номеров», «рывок за мячом» и т.д. Упражнения для развития дистанционной скорости. Бег змейкой между расставленными в различном положении стойками; неподвижными или медленно передвигающимися партнерами. Бег прыжками. Эстафетный бег. Обводка препятствий (на скорость). Подвижные игры типа «салки по кругу», «сумей достать» и т.д.

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

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

Упражнения для развития гибкости.

Активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой.

Повторные пружинистые наклоны в сторону.

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

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

Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения для развития координации.

Акробатические упражнения:

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

Подвижные игры на ограниченной площади опоры.

а) «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см). Занимающиеся садятся друг против друга. В руках у каждого футболиста мяч в сетке. Каждый старается сбить противника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем;

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

Упражнения для развития ловкости и быстроты.

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

- б) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (занимающиеся, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);
- в) мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера, когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им.;
- г) две команды, по сигналу занимающиеся бегут к предметам (теннисные мячи и т.п), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.
- д) две команды, перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.
- е) метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

Упражнения имитационного характера.

Метание малого мяча в цель и на дальность; метание на дальность отскока от стены; метания набивного мяча из различных исходных положений (вес 1 кг) одной и двумя руками.

Техническо-тактическая подготовка

Техника нападения

Техника нападения включает: технику удара битой по мячу, перебежки, подачу мяча.

- 1. Стартовая стойка:** положение ног, туловища, рук игроков, бьющих ударом «сверху», «сбоку», «свечой». Стартовая стойка игрока, готовящегося к перебежке (высокий старт).
- 2. Удар сверху:** Выбор биты. Способы держания биты (хват). Способы ударов битой: кистевой, локтевой, плечевой. Удары в заданную зону. Имитация ударов без мяча, с мячом. Удары плоской битой, круглой битой.
- 3. Перебежки:** перемещение лицом, боком, спиной вперед: шаги, прыжки, бег, остановка, старты на 30, 40 метров с максимальной скоростью. Челночный бег 3х 10 м, зигзагообразный бег.
- 4. Самоосаливание:** бег по коридору, ограниченному двумя линиями (ширина 1 метр);
- 5. подача мяча:** на разную высоту с помощью ног, маха руки, на точность приземления.

Техника защиты

Техника защиты включает в себя: стартовую стойку, перемещения игрока, ловля и передача мяча, осаливание, переосаливание.

- 1. Стартовая стойка,** положение ног, туловища, рук игроков, располагающих в поле. Стартовая стойка игрока, подающего мяч, положение ног, туловища, рук.
- 2. Перемещения** боком, спиной, лицом: шаги, скачки, прыжок, бег, остановка. Сочетание способов перемещения.
- 3. Ловля мяча.** Ловля мяча двумя руками: мяча летящего на уровне груди, выше головы; прыгающего на площадке; летящего свечой.
Ловля мяча одной рукой: правой и левой руками с близкого расстояния (до 10 м), летящего на разных уровнях (грудь, выше головы, колени, в ноги).
- 4. Передачи мяча.** Передача мяча с близкого расстояния (до 10 м), среднего расстояния (10-20 м). Выполнение передачи мяча на точность. Выполнение передачи мяча с места, в движении, при встречном беге.
- 5. Осаливание** (бросок мяча в соперника). Бросок мяча на точность по крупным неподвижным мишеням, стоя лицом, спиной к мишеням. Броски мяча с разных

дистанций. Броски в движении, в прыжке. Осаливание неподвижного игрока и бегущего в одном направлении.

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

Тактика нападения

1. Индивидуальные действия. Выбор удара («сверху», «сбоку», «снизу») при той или иной ситуации. Направление удара (влево, вправо, и по центру). Действия перебежчика при осаливании партнера. Действия перебежчика при заносе мяча. Выбор места для перебежки. Групповые перебежки за линию кона, за линию дома. Виды групповых перебежек (однонаправленные, разнонаправленные, веером).

Тактика защиты

1. Индивидуальные действия. Выбор места для ловли мяча при ударе («сверху», «снизу», «сбоку»).

Действия защитника:

- при пропуске мяча летящего в сторону;
- при перебежке нападающих;
- при обратном осаливании;
- при расположении нападающего за линией кона;
- при выборе места для получения мяча от партнера, чтобы осалить перебежчика;
- при одиночных, групповых перебежках соперников.

Другие виды спорта

Для гармоничного развития всего организма, повышения уровня функциональной выносливости в тренировочном процессе используются другие виды спорта и подвижные игры.

Легкая атлетика (Бег) — один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП. Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

Гимнастика успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Различные упражнения на гимнастической стенке. Индивидуальные и парные. То же на гимнастической скамейке. Групповые упражнения с гимнастическими скамейками. Упражнения в равновесии и в сопротивлении, лазании по канату, шесту, лестнице, в перелазании, подтягивании. Простейшие висы, упоры, подъемы и соскоки, выполняемые на гимнастических снарядах (перекладина, кольца, брусья, конь, бревно). Упражнения с гимнастической палкой, скакалкой.

Спортивные игры - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать их усилия без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент

соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

Баскетбол развивает быстроту реакции на действия партнеров, вырабатывает выносливость.

Подвижные игры и эстафеты. Различные подвижные игры, эстафеты с бегом, прыжками, метаниями, с переноской, расстановкой различных предметов, лазанием и перелазанием. Комбинированные эстафеты.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения напряженной учебно-боевой деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе. Обучение приемам техники спортивных игр начинается с разучивания способов передвижения по площадке. Затем, изучаются способы держания биты и подачи мяча, способы передач, ловли мяча, бросков мяча. Обучение тактическим действиям осуществляется одновременно с совершенствованием технических приемов в учебных двухсторонних играх, которые вначале проводятся по упрощенным правилам (увеличение или уменьшение игроков в командах, изменение размеров площадки, применение в некоторых случаях нестандартного оборудования и инвентаря, предъявление пониженных требований к соблюдению правил игры), а по мере овладения обучающимися техническими приемами и тактическими действиями - по официальным правилам соревнований. При этом руководитель дает обучающимся определенную установку на игру.

Примеры подвижных игр приведены в приложении 2.

Участие в спортивных и физкультурных мероприятиях

Обучающиеся спортивно-оздоровительного этапа могут принимать участие во внутришкольных первенствах по ОФП и СФП, а также во внутригрупповых товарищеских встречах. Это научит будущих волейболистов подготовке к соревнованиям более высокого ранга.

Самостоятельная работа

Для полноценного усвоения обучающимися материала настоящей дополнительной общеразвивающей программы по лапте, предусмотрено ведение самостоятельной работы.

На спортивно-оздоровительном этапе самостоятельная работа проводится с целью: систематизации и закрепления полученных теоретических знаний и практических умений, обучающихся;

развития познавательных способностей и активности обучающихся: творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности.

В тренировочном процессе выделяют два вида самостоятельной работы:

- школьная (выполняется на тренировочных занятиях, под непосредственным руководством тренера-преподавателя и по его заданию);
- внешкольная (выполняется по заданию тренера-преподавателя, без его непосредственного участия, но с последующим контролем).

Формы и виды самостоятельной работы обучающихся:

1. Ведение дневника самоконтроля.
2. Посещение соревнований.
3. Выполнение творческих заданий.

Виды заданий для внешкольной самостоятельной работы, их содержание и характер могут иметь вариативный и дифференцированный характер, учитывать специфику вида спорта, индивидуальные особенности обучающихся.

Перед выполнением обучающимися внешкольной самостоятельной работы, тренер-преподаватель проводит инструктаж по выполнению задания, который включает цель задания, его содержание, сроки выполнения, ориентировочный объем работы, основные требования к результатам работы, критерии оценки. В процессе инструктажа тренер-преподаватель предупреждает обучающихся о возможных типичных ошибках, встречающихся при выполнении задания. Инструктаж проводится преподавателем за счет объема времени, отведенного на изучение дисциплины.

Самостоятельная работа может осуществляться индивидуально или группами обучающихся на занятиях в зависимости от цели, объема, конкретной тематики самостоятельной работы, уровня сложности, уровня умений обучающихся.

5. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Медицинский контроль

Основной целью первичного медицинского обследования является оценка при допуске к занятиям лоптой состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей ведущих систем организма и общей работоспособности.

Основными задачами медицинского обследования в спортивно-оздоровительных группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Для зачисления на этап спортивного оздоровления необходимо предоставить медицинскую справку о допуске к занятиям лоптой от участкового врача по месту жительства.

После перенесенных заболеваний дети допускаются к занятиям спортом только на основании медицинского допуска.

Педагогический контроль Виды контроля:

1. Начальный контроль проводится в начале учебного года с целью определения уровня физического развития детей (сентябрь-октябрь);
2. Текущий контроль проводится с целью определения степени усвоения обучающимися программного материала;
3. Итоговый контроль проводится в конце срока реализации Программы с целью определения изменения уровня физического развития детей.

При проведении педагогического контроля используются комплексы контрольных упражнений для определения физической подготовленности обучающихся.

Контрольные нормативы

Контрольные нормативы (возрастная категория 7-11лет)

Контрольный норматив/уровень подготовки	Девочки			Мальчики		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
ОФП и СФП						
Бег30м	7.1	6.9	6.5	6.9	6.7	6.3
Челночныйбег3 x10 м	11.5	10.8	10.3	10.8	10.2	9.9
Прыжок в длину с места	90	125	135	110	125	140
Техническая подготовка						
Подача на точность	1	2	3	1	2	3
Приём мяча	1	2	3	1	2	3

Контрольные нормативы (возрастная категория 12-14лет)

Контрольный норматив/уровень подготовки	Девочки			Мальчики		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
ОФП и СФП						
Бег30м	6.9	6.5	6.3	6.7	6.3	6.1
Челночныйбег3 x10 м	10.8	10.3	10.1	10.2	9.9	9.7
Прыжок в длину с места	125	135	155	125	140	160
Техническая подготовка						
Подача на точность	1	2	3	1	2	3
Приём мяча	1	2	3	1	2	3

Контрольные нормативы (возрастная категория 15-18лет)

Контрольный норматив/уровень подготовки	Девочки			Мальчики		
	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично	Удовлетворительно	Хорошо	Отлично
ОФП и СФП						
Бег30м	6.5	6.3	6.1	6.3	6.1	5.9
Челночныйбег3 x10 м	10.3	10.1	9.9	9.9	9.7	9.5
Прыжок в длину с места	135	155	165	140	160	180
Техническая подготовка						
Подача на точность	1	2	3	1	2	3
Приём мяча	1	2	3	1	2	3

Оценка ОФП и СФП; технической подготовки:

Отлично – количество баллов

Хорошо – количество баллов

Удовлетворительно – количество баллов

Методика проведения контрольных испытаний по ОФП

Бег 30 м выполняется с высокого старта, как можно быстрее преодолеть дистанцию. Разрешается одна попытка.

Челночный бег 3x10 м. Испытуемый встает у стартовой линии, стоя лицом к стойкам, по команде обегает препятствие. Разрешается одна попытка.

Прыжок в длину с места проводится на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется

по отметке, расположенной ближе к стартовой линии. Засчитывается лучший результат из трех попыток.

Подача на точность. Оценивается количество точных подач в заданную зону из 5 подач.

Приём мяча. Оценивается количество приема мяча после 5 подач.

Основными критериями оценки занимающихся на спортивно- оздоровительном этапе являются регулярность посещения занятий, положительная динамика развития физических качеств занимающихся, уровень освоения теоретических знаний и умений по основам физической культуры и спорта, гигиены и самоконтроля.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

Для реализации Программы необходимо наличие следующего оборудования и инвентаря:

- Ровная площадка, желателен с травяным покрытием.

Размеры: максимальные 40х60 метров. Поле должно быть окружено свободной зоной до 10 метров по бокам, до 20 метров за линией кона и города.

- Спортивный зал. Размеры 12х24 метра и более.

- Разметка для игрового поля (в зависимости современных от размера площадки.

Для разметки используется меловая краска, каперная лента, белая веревка, гирлянда, сигнальная лента).

- Гимнастические снаряды, скамейки, маты, канат.

Спортивный инвентарь: баскетбольные, волейбольные, футбольные мячи, скакалки, гимнастические палки, набивные мячи, мячи для большого тенниса, гранаты, гири, гантели, штанга, лыжи;

- Биты деревянные (индивидуально для каждого игрока, разных размеров от 60 до 110 см, в зависимости от способов выполнения ударов битой по мячу).

Аптечка для оказания первой помощи.

Обучение детей и подростков игре в лапту проходит на базах общеобразовательных школ, которые располагают игровыми залами, медицинским кабинетом, раздевалками, душевыми и туалетными комнатами.

7. ТРЕБОВАНИЯ ТЕХНИКИ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ ТРАВМАТИЗМА

1. Общие требования безопасности.

1.1. К занятиям по лапте допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности.

1.2. Занятия по лапте должны проводиться в спортивной одежде и обуви с нескользкой подошвой.

1.3. При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения. Расписание учебных занятий. Установленные режимы занятий и отдыха. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила проведения спортивной игры, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены.

1.4. В наличии должна быть медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными материалами для оказания первой доврачебной помощи.

1.5. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение данной

инструкции по технике безопасности, привлекаются к ответственности и немедленно отстраняются от занятий до повторного прохождения инструктажа, а со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда и технике безопасности.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Надеть спортивную форму и спортивную обувь с нескользкой подошвой. Одежда для занятий лапте и участия в соревнованиях должна состоять из майки (футболки), трусов и легкой обуви (мягкой, без каблуков). Играть в лапте в обуви с кожаной подошвой противопоказано, так как она имеет плохое сцепление с поверхностью площадки и возможны падения. Запрещается носить украшения, которые в ходе игры могут стать причиной травмы.

2.2. Приступать к занятиям после проверки отсутствия посторонних предметов на полу или спортивной площадке.

2.3. Тренер должен проверить состояние спортивной площадки необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность, окрашенную эмульсионной или силикатной краской (чтобы не деформировалась от мытья); начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены. Оконные проемы располагаются по продольным стенам, окна должны иметь защитные ограждения от ударов мяча, а также фрамуги, открывающиеся с пола, и солнцезащитные приспособления.

В случае проведения занятий на улице, необходимо выполнение следующих требований. Игровые площадки должны быть установленных размеров, ровными, очищенными от камней и других инородных предметов. Нельзя ограждать их канавками. Устраивать деревянные или кирпичные бровки. Не менее чем на 2 м вокруг игровой площадки не должно быть деревьев, столбов, заборов и других предметов, из-за которых игрок может получить травму. Нельзя производить разметку игровых площадок путем закапывания в землю деревянных брусков или рытья канавок, даже если они неглубокие. Наступив на край канавки, можно травмировать голеностопный сустав.

3. Требования безопасности во время занятий.

3.1. Проведение тренировочных занятий не допускается в отсутствие тренера, так как он несет персональную ответственность за вверенных ему обучающихся.

3.2. Тренировочное занятие обязательно начинается с разминки.

3.3. Соблюдать дисциплину. Начинать игру, делать остановки в игре и заканчивать игру только по команде (сигналу) тренера.

3.4. Выполнять правила игры в лапту.

3.5. Избегать столкновений с игроками, толчков и ударов по рукам и ногам игроков.

3.6. При падении необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

3.7. Внимательно слушать и выполнять все команды тренера.

3.8. Часто травмы пальцев у юных волейболистов случаются из-за ударов по мячу, летящему с дальних расстояний. Чтобы предупредить такие травмы, нужно уменьшить расстояние между обучающимися при передаче мяча и следить, чтобы подачи производились с близкого расстояния от сетки. Необходимо обучить новичков принимать летящий с большой скоростью мяч двумя руками снизу.

3.9. Тренер по лапте заранее должен ознакомить своих воспитанников с тем, как правильно выполнять те или другие сложные упражнения. При сильном ветре, пониженной температуре и повышенной влажности необходимо увеличить время для разминки и сделать ее более интенсивной. Перед выполнением силовых упражнений следует хорошо разогреть мышцы.

Вес отягощений должен увеличиваться постепенно и быть в пределах, доступных для данного контингента занимающихся. Ускорения, выполняемые в спортивном зале, нужно организовать так, чтобы занимающиеся имели возможность остановиться, не добегая до стены.

При бросках и ловле набивных мячей группу занимающихся следует располагать так, чтобы исключить возможность попадания мячом в голову или туловище. Броски выполняются по сигналу тренера. Мячи подбираются строго в соответствии с возрастом и физической подготовленностью юных волейболистов.

Прежде чем учить начинающих лаптистов выполнять сложные приемы игры, необходимо провести с ними хорошую разминку, чтобы разогреть все группы мышц – тогда не будет растяжений, вывихов, ушибов.

Используя в работе тренажеры или другие технические средства, следует позаботиться о том, чтобы они не стали причиной возникновения травм; нужно ознакомить обучающихся с принципом их работы.

4. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

4.1. При возникновении неисправности спортивного оборудования и инвентаря, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Занятия продолжают только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования и инвентаря.

4.2. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить об этом в известность тренера.

4.3. При получении обучающимся травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру, при необходимости помочь оказать первую помощь пострадавшему.

4.5. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

5. Требования безопасности по окончании занятий.

5.1. Под руководством тренера убрать спортивный инвентарь в места его хранения.

5.2. Организованно покинуть место проведения занятий.

5.3. Снять спортивную одежду и спортивную обувь и принять душ или вымыть лицо и руки с мылом.

8. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека.

На протяжении учебного процесса педагог формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство педагога;

- высокая организация тренировочного процесса;
 - атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
 - наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- просмотр соревнований (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся;
- проведение тематических праздников;
- встречи со знаменитыми спортсменами;

В работе с юными спортсменами важно правильно сочетать методы нравственного воспитания, учитывая особенности психики занимающихся разного возраста.

К числу основных методов следует отнести убеждение, поощрение и наказание. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности педагога и коллектива. Мера поощрения должна соответствовать поступку, заслугам спортсмена и совпадать с мнением коллектива. Наказание, как один из методов воспитания, надо применять осторожно, так как бесчисленные замечания, нравоучения могут оказаться не менее вредными. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований.

Для использования этих методов тренер-преподаватель должен иметь ввиду, что убеждать своих воспитанников можно только в том случае, если владеешь искусством педагогического разговора, а именно: говорить доходчиво, эмоционально и содержательно.

Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер должен быть принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться. Он должен интересоваться не только спортивными успехами своих воспитанников, но и их успеваемостью в общеобразовательной школе, общественными нагрузками, поведением в семье и на улице, должен поддерживать постоянную связь с классным руководителем и родителями и осуществлять воспитательную работу в тесном взаимодействии с ними.

9. ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

Для обучающихся на спортивно-оздоровительном этапе рекомендуется обеспечивать восстановление работоспособности естественным путем с использованием следующих средств восстановления:

- оптимальное построение тренировочного процесса (рациональное сочетание упражнений и интервалов отдыха)
- частая смена тренировочных средств во время занятий;
- проведение занятий в игровой форме;
- гигиенический душ;
- водные процедуры закаливающего характера;
- витаминизация пищевого рациона.

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Литература для педагога

1. Федеральный Закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»
2. Распоряжение Правительства РФ от 24 апреля 2015г. № 729-р «План мероприятий на 2015-2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», п.9. [Электронный ресурс] - URL: <http://www.rg.ru/2013/12/11/obr-dok.html> (Дата обращения 01.09.2015)
4. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р). [Электронный ресурс] - URL: <http://www.consultant.ru/law/hotdocs/36940.html>(Дата обращения 01.09.2015)
5. Костарев А.Ю., Валиахметов Р.М., Гусев Л.Г. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. – М.: Советский спорт, 2004. – 80 с.
6. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г. Русская лапта с методикой преподавания. Программа педагогических институтов. - Уфа: БГПИ, 1996. - 15с.
7. Валиахметов Р.М. Лапта. Учебное пособие. - Уфа: БГПИ, 1997. - 99с.
8. Валиахметов Р.М., Костарев А.Ю., Гусев Л.Г., Щемелинин В.И. Лапта. Учебное пособие. - Сибай: Сибайский институт БГУ, 1999. – 111с.
9. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977.
10. Озолин Н.Г. Молодому коллеге. - М.: Физкультура и спорт, 1988, 288с
11. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки: Учебное пособие для институтов физической культуры. - Киев: Выща школа, 1984.
12. Психология и современный спорт. /Сост. А.В. Родионов, Н.А. Худадов. - М.:Физкультура и спорт, 1982.
13. Теоретическая подготовка юных спортсменов /под общ.ред. Ю.Ф. Буйлина, Ю.Д. Курамшина - М.: Физкультура и спорт, 1981.
14. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

Электронные ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации – <https://www.minsport.gov.ru/>
2. Олимпийский Комитет России – <http://olympic.ru>
3. Федерация русской лапты в России - <http://ruslapta.ru>

4. Библиотека международной спортивной информации. <http://bmsi.ru/>

Список литературы для обучающихся.

1. Подвижные игры в школе.-М.: Просвещение, 1977.
2. Каменцмер М.Г. Спортшкола в школе.- М.: Физкультура и спорт, 1985.

Список литературы для родителей.

1. Володченко В.Ю.: Выходи играть во двор. –М.: Молодая гвардия, 1989.
2. Якуб С.К.: Вспомним забытые игры. –М.: Детская литература, 1988.
3. Якуб С.К.: Вспомним забытые игры. –М.: Детская литература, 1990.
- 4.

Примеры упражнений для развития общих физических качеств

1. Упражнения для развития ловкости и быстроты:

- а) пробегание 5-10 метровых отрезков по сигналу, из различных стартовых положений;
- б) мяч у тренера, который подбрасывает его так, чтобы он ударился о землю 3 раза (занимающиеся, расположенные в двух командах на расстоянии 5-7 метров одна от другой, должны быстро перебежать на сторону соперника и построиться в одну шеренгу);
- в) мяч у тренера, две команды на расстоянии 10 м от тренера, когда тренер, держа мяч перед собой, отпускает его, тогда первые 2 человека стараются завладеть им;
- г) две команды, по сигналу бегут к предметам (теннисные мячи и т.п.), расположенные от них на расстоянии 10-15 м, собирают их и, прибежав обратно, передают предметы партнерам, которые возвращают эти предметы обратно, и т.д.;
- д) две команды, перед первым лежат несколько мячей. По сигналу, надо быстро передать их стоящему сзади, а тот дальше. Затем повернуться и передать мячи в обратную сторону.
- е) метание мячей в подвижную и неподвижную цель.

2. Упражнения для развития гибкости

- а) активные свободные движения с постоянно увеличивающейся амплитудой;
- б) повторные пружинистые наклоны в сторону;
- в) упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны, отведения ног, рук до предела, мост, шпагат);
- г) упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, за спину);
- д) упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

3. Упражнения для развития координации

А. Акробатические:

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

Б. Подвижные игры на ограниченной площади опоры:

- а) «бой» на гимнастическом бревне (высота бревна от пола не более 50-60 см). Занимающиеся садятся друг против друга. В руках у каждого футболиста мяч в сетке. Каждый старается сбить противника с бревна, а сам при помощи обманных движений удержаться на нем;
- б) «петушиный бой» на одной ноге. Занимающиеся в парах, на ограниченной площади опоры, стараются столкнуть своего соперника и заставить его коснуться пола ногой.

4. Упражнения для развития силы.

Упражнения с преодолением собственного веса, отжимание в упоре, приседание на

одной и двух ногах. Упражнения с набивными мячами.

2. Упражнения для развития выносливости.

Равномерный и переменный бег до 500 м, дозированный бег по пересеченной местности.

Строевые упражнения.

*

Строевые приемы. Выполнение команд «Становись!», «Равняйтесь!», «Смирно!», «Отставить!», «Вольно!», «Разойдись!», «По порядку- рассчитать!», «На первый-второй-рассчитайсь!» и др.

Повороты на месте: направо, налево, кругом, пол-оборота, Понятия: «строевая стойка», «Стойка ноги врозь», «Основная стойка», «колонна», «шеренга», «фронт», «тыл», «интервал», «дистанция».

Построение в колонну по одному (по два, по три), в одну шеренгу (две, три, четыре). Перестроения: из одной шеренги в две и обратно из шеренги уступом, из шеренги в колонну захождением отделений плечом.

Перестроения. Строевой шаг, походный (обычный) шаг. Движение бегом. Перемена направления фронта захождением плечом. Движение в обход, по диагонали, противоходом, змейкой, по кругу.

Размыкание и смыкание: приставным шагом, от направляющего от середины (вправо, влево) Размыкание в колоннах по направляющим.

Ходьба

(обычная в умеренном темпе, на носках, на пятках, высоко поднимая колени, перекатом с пятки на носок, в полуприсядь и присяде, скрестным шагом, выпадами, с закрытыми глазами, спиной вперед, на внешней и внутренней стороне стопы, мелким и широким шагом, с преодолением препятствий и т.п.)

Бег

(обычный, по прямой и дугам; змейкой, на носках- с высоким подниманием колен; широким шагом, мелким шагом, сочетанием шагов; с захлестыванием голени; скрестным шагом; прыжками; в переменном темпе, замедляясь и ускоряясь; с подлезанием под палки; перепрыгиванием; прыжками; по кругу, в том числе взявшись за руки; с изменением направления; с выполнением заданий по сигналам; челночный; спиной вперед; приставным шагом и т.п.)

Прыжки:

на месте на обеих ногах скрестно; на одной ноге с продвижением вперед; с напрыгиванием на препятствие и с перепрыгиванием через препятствие; в длину и высоту с места; со скакалкой, вращая ее вперед, назад; на двух ногах с продвижением вперед; через предметы различной высоты; подскоки на месте с поворотами вправо, влево, на 180 градусов, 360 градусов; бег прыжками; из глубокого приседа вверх; прыжки боком с продвижением вперед.

Стретчинг.

Анатомические и физиологические особенности стретчинга. Ознакомление с зонами растяжения.

Упражнения на гимнастической стенке.

Лазание с помощью ног; без помощи ног. Подтягивание лицом к стенке; то же спиной к стенке. Поднимание ног до касания рейки над головой. Раскачивание. Вис ноги в сторону с захватом реек на разной высоте («флажок»). Угол в висе. Соскоки из различных висов. Стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди: махи ногой в стороны. Ногой наступить на рейку: прыжки на другой ноге, отставляя ее возможно дальше от стенки.

Упражнения с мячом (набивными, теннисными и др.).

Варианты бросков и ловли мяча. Броски и ловля мяча в парах. Упражнения в

положении лежа на спине: переключать мяч прямыми руками с одной стороны на другую; бросок мяча вверх и ловля руками (выполнять упражнение двумя, затем одной); бросок вверх ногами-ловля руками; перекаты с мячом в сторону; кувырки вперед и назад с мячом в руках; то же, но мяч зажат ногами.

Упражнения со скакалкой.

Прыжки на месте. Прыжки с вращением скакалки вперед, назад с подскоком и без него. Прыжки ноги врозь. Прыжки ноги скрестно. Прыжки на одной ноге. Прыжки на снарядах с ограниченной поверхностью (на гимнастической скамейке, на бревне). Бег с прыжками через скакалку, вращая ее вперед: по кругу, по восьмерке, по гимнастической скамейке.

Акробатические и гимнастические упражнения.

Перекат в сторону из упора, стоя на коленях. Перекат вправо (влево) из упора, стоя на правом (левом) колене, левая в сторону на носок. Кувырок вперед из упора в положении сидя в группировке. Стойка на носках на одной ноге; ходьба на гимнастической скамейке; повороты на 90 градусов; шаги с подскоками, приставные шаги, шаги галопом в сторону.

Упражнения для рук и плечевого пояса.

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

Упражнения для ног.

Поднимание на носки; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.).

Упражнения для шеи и туловища.

Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя; смешанные упоры в положении лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя.

Упражнения для мышц стопы.

1. Ходьба на носках, медленно поднимая колени.
2. Ходьба на пятках (пальцы поднимать как можно выше).
3. Ходьба на наружных сторонах стоп (пальцы сжать, немного загребать носками).
4. Захватить пальцами правой ноги ручку скакалки, поднять ее и взять рукой; затем пальцами левой ноги взять ее из рук и положить на пол; то же выполнить в обратном порядке.
5. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп какой-либо мелкий предмет (малый мяч, булаву и др.).
6. Сидя на скамейке, захватить сводами стоп обеих ног булаву, стоящую на полу, поднять и переставить влево; то же выполнить вправо.

Упражнения для формирования осанки.

1. Встать к стене (положение рук - на пояс, в стороны, к плечам), поднять согнутую ногу, выпрямить ее и отвести в сторону.
2. То же с подниманием на носки.
3. Стоя у стены, прижавшись к ней, наклониться вправо, а затем, не отрываясь от стенки, вернуться в и.п. То же влево. Положение рук может быть различным: за головой, на голове, вверх, на пояс и др. Стоя спиной у шведской стенки, руками,

вытянутыми над готовой, захватить перекладину (четыре пальца - сзади, ладонь смотрит вперед, большой палец обхватывает перекладину). По сигналу - шаг вперед (по меньшей мере на 70 см), встать на носки и прогнуться назад. При этом голова находится между двумя руками, живот втянут. Находиться в таком положении пару секунд. После этого сделать шаг назад. Упражнение проводится 4- 6 раз подряд (руки не разжимаются).

4. П.П. и захватывание перекладины такое же, как и в предыдущем упражнении. Ноги вытянуты вперед до тех пор, пока ступни полностью остаются на полу, спина прижата к шведской стенке. Обучающийся висит на руках. Из этого положения по сигналу выгнуть тело вперед до принятия того же положения, которое было описано в предыдущем упражнении. После этого делается 5-6 наклонов вперед.

Примеры подвижных игр

В играх ловкость, быстрота, сила, выносливость развиваются комплексно и очень вариативно.

Игра (Помогает усвоить строевые команды и перестроения, воспитывает внимание и быстроту реакции):

Играющие выстраиваются в одну шеренгу. Тренер подает различные команды, которые необходимо выполнять, если перед ними будет сказано слово «группа». Те, кто ошибется- делают шаг вперед, но продолжают играть. В конце игры отмечают самых невнимательных.

Игра (Воспитывает быстроту реакции, ориентировку, быстроту передвижения): Играющие встают в круг. Водящий вне круга начинает бежать вдоль круга. Водящий неожиданно касается какого-либо игрока, после этого разворачивается в обратном направлении и старается быстро достичь места осаленного игрока, а тот, в свою очередь, после касания его водящим, старается быстро обежать круг и занять свое место раньше водящего. Если водящий встал на место осаленного игрока, то водить должен этот игрок. Если водящий не успел, то он продолжает водить.

Игра (Воспитывает упорство, решительность, смелость, совершенствуются навыки единоборства, развивается сила, ловкость, быстрота реакции и ориентировки):

Обозначаются три квадрата. Один 10x10, два 5x5. Играющие встают в первый квадрат. По сигналу тренера начинают выталкивать друг друга из квадрата толчком плечами. Оказавшиеся за линией переходят в следующий квадрат, Через некоторое время борьба прекращается. Игра продолжается вновь по сигналу в тех квадратах, в которые вынуждены были перейти игроки. Побеждает тот, кто останется в первом квадрате по окончании времени игры.

Игра (Способствует развитию ловкости, сообразительности, ориентировки, смелости):

Две команды: «Рыбаки» и «Рыбки». «Рыбаки» берутся за руки, а «рыбки» свободно перемещаются по площадке. По сигналу, «рыбаки» за определенное время стараются поймать «рыбок», окружив их цепью и замкнув ее. По окончании определенного времени, подсчитывается количество пойманных «рыбок». Затем команды меняются ролями.

Игра (Способствует совершенствованию навыков в скоростном беге, развивает быстроту и ловкость, воспитывает организованность и коллективизм):

Две команды. Посредине площадки проводят две линии параллельные друг другу на расстоянии 2-3 м одна от другой. В этой зоне произвольно разложены мячи. По сигналу, обе команды быстро бегут к мячам и стараются собрать как можно больше мячей. У кого больше - тот и выиграл.

Игра (Способствует совершенствованию навыков в беге, метаниях, развивает силу, быстроту, настойчивость и коллективизм):

Две команды, которые выстраиваются в колонны за линией «старта». Направляющим дают по мячу. По сигналу, первые бросают мяч как можно дальше в поле, и устремляются за мячом соперника. Овладев им, они бегом возвращаются обратно. Игрок, первым занявший свое место, получает очко. После этого мяч отдают следующему игроку, а первый встает в конец своей команды. Побеждает команда, получившая больше очков.

Игра (Совершенствуются навыки бега в усложненных условиях: с постоянным изменением направления и скорости в сложных условиях ориентировки, что помогает воспитывать ловкость, быстроту, смелость, взаимовыручку):

Выбирают одного водящего, остальные располагаются по площадке. По сигналу, водящий старается догнать и коснуться рукой к^ш-либо, тогда этот игрок становится водящим. Убегающего от водящего игрока могут выручить его товарищи, если пересекут путь преследующему его водящего. Тогда водящий должен преследовать игрока, который пересек ему путь. Другой способ выручки-подать руку. Убегающий берется за руку, затем за другую. В этом положении салить нельзя.

Игра (Помогает совершенствовать быстроту ориентировки, реакции, сообразительность, ловкость, точность движений, развивать коллективизм):

Чертят большой круг или квадрат. Играют две команды «Охотники» и «Утки». «Охотники» за чертой круга с мячом, «Утки» в кругу. По сигналу, «Охотники», не заходя за черту, стараются попасть в «Уток». Если попали, то «утка» выходит из игры. И так до тех пор, пока всех не выбьют. Выигрывают те, кто затратит меньше времени, или выбьет больше в установленное время. Мяч можно ловить, отбивать головой.

Игра (Способствует совершенствованию навыков в беге и прыжках в длину, развивает ориентировку, сообразительность, смелость):

В центре площадки проводят 2 параллельные линии на расстоянии 60-80 см друг от друга. Выбирают одного-двух водящих, которые располагаются в зоне между линиями. Все располагаются на одной стороне, и задача-перепрыгнуть на противоположную сторону, а задача водящих в зоне-не дать этого сделать, осаливая тех, кто будет перепрыгивать. Те, кого осалили, отходят в сторону. Выигрывает тот, кто остался последним. Если все перепрыгнут на одну сторону, то игра продолжается в обратном порядке.

Игра (Способствует совершенствованию ориентировки в беге с изменением направления и умения сохранять равновесие после внезапной остановки, воспитывает быстроту реакции, сообразительность):

В центре игровой площадки чертят круг, а на некотором отдалении от него несколько малых квадратов или кружков, но меньше, чем играющих. По сигналу, все играющие идут по кругу, взявшись за руки, а по второму сигналу все бегут и стараются занять малые круги. В каждый круг можно встать только одному игроку.

Игра (Позволяет совершенствовать навыки преодоления препятствий, развивает ловкость, чувство равновесия, координацию движений, воспитывает ответственность за свои действия перед коллективом):

Две команды. В середине площадки последовательно устанавливаются: перевернутая гимнастическая скамейка, конь и козел. По сигналу, необходимо преодолеть все препятствия и быстро вернуться обратно, осалив впереди стоящего игрока. Только после этого тот может начинать движение.

Игра (Способствует развитию силы, ловкости, быстроты реакции):

Все играющие располагаются по парам в соответствии с их возможностями. Пары встают друг против друга, одна нога согнута, руки прижаты. По сигналу играющие стремятся толчком плеча вывести соперника из равновесия, заставив его встать на обе ноги. За удачную попытку - очко.